Pani Domu



1938 4 70 gr.

Rok XII 16-go lutego 1938. Nr. 4

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Mgr fil. Maria Skibniewska

Osobowość podstawą powodzenia w życiu

W życiu współczesnym, wypełnionym gorączkowym dążeniem do praktycznych i rzeczowych osiągnięć trudno znaleźć czas i miejsce na oderwane rozważania filozoficzne. Zainteresowania ludzi dzisiejszych z konieczności koncentrują się na zagadnieniach ściśle związanych z realnym życiem zbiorowym czy indywidualnym. Wyrazem takiego nastawienia myśli ludzkiej jest dominujący w filozofii amerykańskiej XX wieku kierunek, zwany pragmatyzmem.

Pragmatyzm rezygnuje z rozwiązywania absolutnych zagadnień bytu, zadowalając się przyjmowaniem odpowiedzi prawdopodobnych, o ile są one pożyteczne człowiekowi w orientowaniu się w świecie i w działaniu. Jednocześnie psychologia nowoczesna coraz więcej uwagi poświęca czynnikowi woli w psychice człowieka, a pedagogia kładzie coraz silniejszy nacisk na wyrabianie — przez ćwiczenie — przyzwyczajeń i umiejętności, które decydują o charakterze jednostki bardziej niż wpojone sądy i pojęcia. Na tle tych prądów charakterystyczne i interesujące są wywody dyrektora Ośrodka Psychologicznego w Nowym Jorku dr H. C. Linka o kształtowaniu osobowości.

Pojęcie osobowości, jakkolwiek używane w psychologii, a zwłaszcza w psychologii wychowawczej, wymaga może pewnych wyjaśnień. W potocznej mowie używamy go zwykle na równi z pojęciem indywidualności lub charakteru, nie są to jednak terminy jednoznaczne. *Indywidualność* to pojęcie psychologiczne, oznaczające całość strukturalną, o ile odznacza się ona odrębnością osobniczą. *Charakter* to zdolność postępowania stale według tych samych zasad, skierowana przytem na istotne wartości. *Osobowość* zaś to już nie tylko indywidualna, ale i harmonijna struktura psychiczna. Osobowość nie jest nam wrodzona, jak np. temperament, ale jest owocem wychowania lub samowychowania. Link określa osobowość jako tę właściwość, która pozwala nam interesować innych i mieć na nich wpływ. Jest to więc ta nieuchwytna przy powierzchownej obserwacji, a jednak uderzająca naszą uwagę właściwość, którą spostrzegamy u otaczających nas ludzi; właściwość, dzięki której pewni ludzie są poszukiwani, wciągani do pracy i do zabawy chętniej niż inni, choć nie zawsze daje się to wytłumaczyć większą inteligencją czy wykształceniem. Nasze powodzenie w życiu, łatwość znalezienia pracy, uzyskania podwyżki, kariera polityczna lub społeczna, sukcesy towarzyskie, zdobywanie i zachowanie przyjaźni — wszystko to w dużej mierze zależy od stopnia, w jakim posiadamy zdolność interesowania sobą i wpływania na otoczenie.

Badania na amerykańskim rynku pracy wskazują, że zatrudnienie i zarobki na ogół nie wykazują stosunku proporcjonalnego do stopnia wykształcenia. (Wyjątek stanowi tu dziedzina techniki). Zarówno w zakresie pracy zawodowej jak i w dziedzinie szczęścia rodzinnego decydują według badań Linka inne czynniki niż wykształcenie i inteligencja: zespół tych decydujących czynników — to właśnie osobowość. Rezultat tych badań stawia wychowawców młodzieży



Gwiazdy filmowe wydają się nam kobietami najbardziej pociągającymi, o zdecydowanej osobowości. Życie ich, pozornie pełne blasków, wymaga wszakże silnej dyscypliny. Bo żeby pozostać dłużej gwiazdą na firmamencie, trzeba dużo pracować, wiele sobie nakazać i wiele sobie odmówić.—Loretta Young w pięknie drapowanej sukni i modnym uczesaniu. 20 th Century Fox.

przed poważnym zagadnieniem rozbieżności, jaka istnieje między rozwijaniem intelektu, a kształceniem osobowości. Rozstrzygnięcie tego zagadnienia może zdecydować o szczęściu jednostek.

Jeśli pełna osobowość jest warunkiem szczęścia indywidualnego, warto zastanowić się jakie czynniki składają się na nią, i w jaki sposób można ją rozwinąć w sobie lub w dziecku powierzonym naszemu wychowaniu. Tę sprawę oświetlają badania przeprowadzone przez Linka oraz jego współpracowników metodą testów wśród amerykańskiej młodzieży szkolnej.

W wyniku tych studiów okazuje się, że ważnym warunkiem rozwoju osobowości jest *pełne zużywanie energii fizycznej w ciągu dnia, uregulowane godziny spoczynku, przyzwyczajenie do przezwyciężania trudności i pokonywania oporów fizycznych*, a więc w praktyce dla młodzieży — udział w grach zespołowych i sportach grupowych. *Dodatnio wpływa żywy udział w życiu społecznym, w harcerstwie lub praca w instytucjach szkolnych.* Ujemnie — zamiłowanie do samotnej lektury. Na wysoki wskaźnik osobowości składają się też *umiejętności towarzyskie*, a więc znajomość form, dar rozmowy, powściągliwość w tak zwanej szczerej krytyce, przyjaźń raczej z grupą rówieśników niż wyłączna przyjaźń z jedną tylko osobą.

Zdarza się, że ktoś posiada te umiejętności tylko w towarzystwie kobiecym lub tylko męskim: wtedy wartość jego osobowości oddziaływuje tylko na połowę ludzkości; to też wyżej stoją te dzieci, którym umożliwiono obycie towarzyskie przez wczesne przyzwyczajenie do zabaw i gier koedukacyjnych, lekcji tańca i t. p. Czasem chłopcy o zamiłowaniach towarzyskich sami zapracowują pieniądze, potrzebne na pokrycie kosztów tych rozrywek: ci wykazują osobowość silniejszą niż ich koledzy, którzy dostają pieniądze „za nic". Niezależność finansowa jest bowiem jednym z ważnych czynników rozwoju osobowości.

Dzieci o słabej osobowości są często zmęczone i zniechęcone. Im mniej pracują, tym mniej mają ochoty do pracy. Nie usiłują pokonać trudności, ale porzucają zaczęte zadanie, mówiąc: „nie umiem tego zrobić" albo: „nie mam do tego zdolności". Łatwo tracą cierpliwość i obrażają się z byle powodu, chętnie krytykują innych, a same nie znoszą krytyki. Są to dzieci, dla których robiono zbyt wiele, zamiast nauczyć je radzić sobie samym. Jakiekolwiek są zamiłowania i zajęcia dzieci, jedno jest pewne: *dzieci, które robią to, co im się podoba i tak jak im się podoba, mają osobwość słabszą, niż te które nauczono spełniać czynności nielubione, przezwyciężać przeszkody, okazywać życzliwość osobom niemiłym.* Te właśnie dzieci opanowały swe odruchy, rozszerzyły zainteresowania, urozmaiciły koło przyjaciół — i w rezultacie znalazły więcej przyjemności niż ich koledzy, którzy jej szukali samolubnie.

Wyłania się zatem zasada dyscypliny moralnej jako naczelnego czynnika kształtowania osobowości. Stajemy się osobowościami i indywidualnościami, gdy umiemy podporządkować popędy nasze wartościom ponadindywidualnym. Tę zasadę wdrażać należy dzieciom, gdy jeszcze są za młode, aby ją zrozumieć, ale nie za stare, aby jej się poddać.

„Tańcująca Herbatka“

Schyłek wieku XIX dał początek słynnym aż po dni Wielkiej Wojny „herbatkom“ mieszczańskim. Były to skromne zebrania wieczorne w domach prywatnych z „herbatką“ dla młodzieży i osób starszych, w czasie postu — z grami towarzyskimi i popisami artystycznymi, w karnawale — z tańcami. Jakaś poświęcająca się ciocia przy fortepianie—i zabawa trwała niekiedy do samego świtu. Podawano herbatę, ciasto domowej roboty, faworki, pączki. Dobrze po północy na tych maleńkich „herbatkach“ — sznury serdelków, zawiesiste „buttersznyty“ z szynką, pasztetową kiszką, serem, polędwicą wędzoną i niewyczerpany nigdy samowar. W zasobniejszych domach dawano klasyczne kolacje z dwu dań, poprzedzonych przekąskami i zakończonych deserem, przy odpowiednim doborze trunków. Dawne „herbatki“ były ulubioną formą zebrań towarzyskich, a te najuboższe nie dawały się zakasować zbytkowniejszym. Bywały okresy, że nie było w Polsce większej kamienicy, aby trzy i cztery na raz, na różnych piętrach, nie odbywały się „herbatki“. Po Wielkiej Wojnie mieszkania się skurczyły; „tańcujące herbatki“ urządzane są dla młodzieży. Poświęcającą się ciocię przy fortepianie zastępuje dziś gramofon lub radio, a beztroska i humor młodych dodają wdzięku tym zabawom.

Wacław Gąsiorowski.

Dom daje dziecku podstawy umiejętnego współżycia z ludźmi.

Dajmy więc dzieciom i młodzieży możność wesołej, kulturalnej zabawy z rówieśnikami na terenie naszego domu.

Pomocą powinny być wskazówki na str. 72 p. t. „Popołudniowa herbatka dla młodzieży“.

W trosce o prawidłową postawę

Bardzo często napotyka się rozmaite wady postawy. Zaobserwować je można zwłaszcza latem na plażach, gdy ubrania już nie maskują rażących nieprawidłowości budowy ciała i postawy.

Najczęściej spotykanym zniekształceniem — to plecy **wypukłe**. Poprzez ubranie zdradza tę wadę pozorna wąskość klatki piersiowej; poza tym widoczne są dołki nad obojczykami, które znikają od razu po wyprostowaniu się, czyli przy skorygowaniu postawy; wreszcie łopatki odstające u niektórych osobników do tego stopnia, że można je ująć pełną garścią.

Inną wadę stanowi **postawa pochylona**. Człowiek dotknięty tą wadą ma charakterystyczny chód z głową podaną naprzód, a w pozycji siedzącej wygląda jakby pochylał się nad jakimś przedmiotem. Sylwetka w pozycji stojącej wygląda tak: klatka piersiowa zapadnięta, brzuch wysunięty, kark natomiast pochylony ku przodowi, a kolana zbyt naprężone. Wszystko to wywołuje owo nieestetyczne wgięcie łukowate w lędźwiach, spowodowane dużym skrzywieniem kręgosłupa w jego części lędźwiowej. Skrzywienie to pociąga za sobą silne wygięcie kręgosłupa do przodu i powoduje rozmaite komplikacje wskutek wadliwego układu całego ciała.

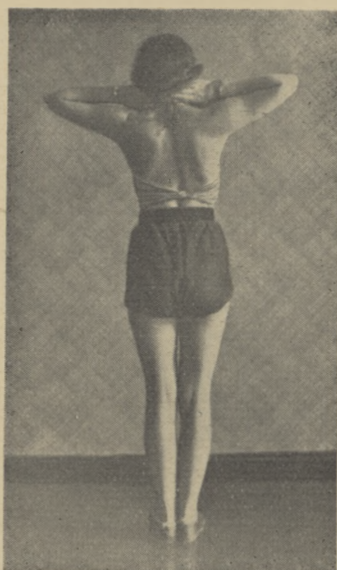
Skrzywienie boczne kręgosłupa, spotykane również bardzo często, rozpoznać możemy po tym, że jedno ramię i biodro jest wyższe od drugiego. Jest to następstwem nieprawidłowego układu ciała przy pisaniu, dźwiganiu ciężaru, np. teczki, stale z jednej strony, częstego przenoszenia ciężaru całego ciała na jedną nogę przy staniu itd. Wszystko to razem składa się na postawę nawykową, dającą i młodym i starszym pewien charakterystyczny wygląd zewnętrzny. Wygląd ten staje się z czasem tak wybitny, że u ludzi starszych zdradza należenie do poszczególnych zawodów.

Wszystkie te zniekształcenia odbijają się ujemnie na organizmie, stwarzają bowiem gorsze warunki dla funkcji fizjologicznych, a nawet dla ruchu, przy którym praca mięśni staje się nieekonomiczna.

Dlaczego umięśnienie piersi ulega silniejszemu rozwinięciu niż umięśnienie pleców? Odpowiedzi na to pytanie udzieli nam obserwacja codziennego trybu naszego życia. Widzimy, że wśród zajęć codziennych wykonujemy najwięcej ruchów „ku sobie", przy czym pracują nasze mięśnie piersiowe. Mniej natomiast wykonujemy ruchów „od siebie", przy których są czynne mięśnie pleców. Spostrzeżenie to tłumaczy,



U góry na lewo ćwiczenie I-sze. Wspięcie czyli uniesienie pięt z równoczesnym przeniesieniem ramion w bok i powrót do postawy zasadniczej. Ćwiczenie to wykonujemy 6—8 razy.



Niżej na lewo ćwiczenie II-gie. Chwyt karku w postawie prawidłowej, wyprostowanej. Ciągnąć łokcie w tył jak najdalej, dla silnego wyprostowania klatki piersiowej. Powrót do postawy zasadniczej. Powtórzyć 5 razy.



Na prawo ćwiczenie III-cie, fig. I. Siad o nogach ugiętych, ramiona w dół, w skos, ze wsparciem rąk o podłogę (siad płaski wykonujemy przez wysunięcie jednej nogi w przód i dopiero w tym siadzie zginamy nogi w kolanach).

dlaczego wypukłe plecy, spowodowane zbytnim wydłużeniem bezczynnych mięśni, stanowią tak powszechne zjawisko.

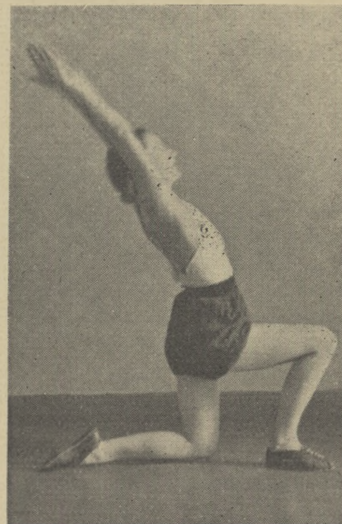
Omówione wady postawy są spowodowane naszym własnym niedbalstwem: stale przybieramy nieprawidłowy układ ciała przy pisaniu, czytaniu, szyciu, jedzeniu, a także podczas gry na fortepianie, kiedy krzesło bez oparcia na plecy przyczynia się do siedzenia w pozycji zgarbionej; grzesząc tak co dzień przeciw dobrej postawie, nie doceniamy wartości ćwiczeń cielesnych i sportów, ani nie zmuszamy się do nich, choć mogłyby one wpłynąć na złagodzenie skutków złej postawy w ciągu wielu godzin dnia.

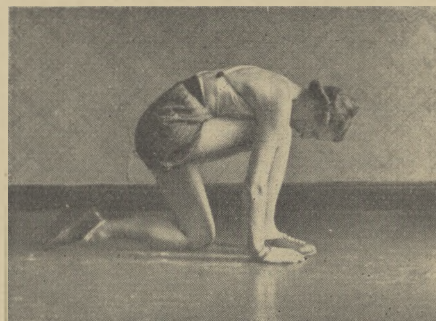
Do zajęć codziennych, wykonywanych w pozycji siedzącej, trzeba siedzieć wygodnie, opierając się plecami o oparcie krzesła, aby mieć kręgosłup całkowicie wyprostowany i aby kark w kręgach szyjnych nie przechylał się zbytnio ku przodowi. Krzesło powinno umożliwiać prawidłową i wygodną pozycję ciała, a więc podpierać plecy, zwalniając przez to kręgosłup od obciążenia, któremu stale podlega. Odstęp między krawędzią stołu i krawędzią krzesła powinien wynosić 2—3 cm; przy znaczniejszym oddaleniu stołu od krzesła pochylamy się zbytnio do przodu, zwieszamy głowę i ugniatamy klatkę piersiową; przy zbyt małym natomiast oddaleniu — jesteśmy pozbawieni pewnej koniecznej swobody ruchów. Nogi, zgięte przy siedzeniu pod kątem prostym, powinny opierać się o podłogę całą powierzchnią podeszwy. Gdy siedzimy za wysoko, wtedy albo nogi zwisają w powietrzu i utrzymują się wysiłkiem lędźwi, albo — nie mogąc dosięgnąć podłogi — zsuwamy się na brzeg krzesła i uciskamy klatkę piersiową o krawędź stołu; jeśli natomiast krzesło jest zbyt niskie, wówczas wyciągamy nogi naprzód lub kurczymy je pod siedzeniem. Obie pozycje są męczące, więc należy ich unikać.

Kolana muszą mieścić się wygodnie pod stołem. Oba łokcie przy pisaniu powinny znaleźć miejsce na równej dla obu łokci odległości od krawędzi stołu i na takiej wysokości, aby przy pisaniu nie podnosiły się ramiona, co ma miejsce gdy stół jest za wysoki; zbytnie pochylanie się nad stołem dowodzi, że stół jest za niski. Przy dłuższym siedzeniu należy od czasu do czasu przechylać głowę wstecz, żeby wyprostować kręgi szyi; poza tym trzeba chodzić z głową silnie wyprostowaną.



Na lewo ćwiczenie III-cie, fig. 2. Przenoszenie ramion bokiem wzwyż z klaśnięciem nad głową i ze skłonem głowy w tył. Powtarzamy 6 — 8 razy.





U góry ćwiczenie V-te. Klęk na jednym kolanie i 5 skłonów w tył z zamachem ramion wzwyż, a następnie 5 skłonów w dół, jak na ilustracji. Zmienić kolano i powtórzyć po 5 skłonów w tył i w dół.

U dołu ćwiczenie IV-te. Skłon w bok z chwytem za kark, na przemian w prawą i lewą stronę. Ćwiczymy po 5 razy.





Fot. W. Żelisławska.

Gdy zastanowimy się na czym polega dobra, prawidłowa postawa stojąca, będziemy mogli z kolei skontrolować własną i naszego otoczenia, a wtedy napewno znajdziemy w niej pewne niedociągnięcia.

Dążąc do osiągnięcia idealnej postawy, powinniśmy dbać o to, by przy staniu ciężar ciała był równomiernie rozłożony na obie nogi, by nogi były w kolanach lekko wyprężone i zwarte ze sobą. Kurczowego wyprężenia należy unikać, gdyż powoduje sztywność postawy i szybkie zmęczenie. Pierś swobodnie podana naprzód, brzuch niewypięty, lecz lekko wciągnięty. Ramiona zwisające naturalnie, głowa trzymana prosto, a broda nieco cofnięta ku szyi. Postawa zasadnicza ma być niewymuszona i naturalna, a miarą tego jest wyczucie wewnętrznej swobody. Uczucie to wiąże się ściśle ze swobodnym i regularnym oddechem.

Na właściwą postawę wpływ ma również pozycja przy leżeniu i spaniu: trzeba mieć wtedy nogi wyciągnięte, nieskurczone ani niewyprężone, a głowę możliwie nisko umieszczoną na poduszce celem wyprostowania klatki piersiowej i pleców. Jeśli kładziemy się dla krótkiego wypoczynku, nie zaś dla spania, wówczas celem wzmocnienia mięśni pleców, zwiotczałych w ciągu pracy biurowej lub innej, wskazanym byłoby leżenie w poprzednio opisanej pozycji, przy której ramiona wyprostowane należało by przenieść jak najdalej za głowę lub też kurcząc je w stawach łokciowych, oprzeć się o nią dłońmi.

Nie bagatelizujmy dbałości o prawidłową postawę naszą i dzieci[1]), od niej zależy harmonijne funkcjonowanie naszych organów wewnętrznych, a u dzieci nawet rozwój całego organizmu. Osłabienie, a nawet dość silne bóle we wszystkich częściach ciała, zwłaszcza bóle w kręgach krzyżowych i grzbietowych, mają często źródło w zaniedbanej postawie, która spowodowała różne skrzywienia tych kręgów.

Od dziś zacznijmy uważać na postawę przy pracy, pisaniu, staniu itd., a dla zaradzenia pewnym wadom postawy zastosujmy kilka podanych tu ćwiczeń, specjalnie w tym celu dobranych.

Sława Narzymska
absolwentka dyplomowana
Wychowania Fizycznego Uniw. Poznańskiego.

[1]) Styczniowy zeszyt „Wychowania Fizycznego" wykazuje, że z pośród zbadanych około 6.000 zdrowych dziewcząt i chłopców w wieku 8 — 15 lat prawidłową postawę posiada mniej niż 50% dzieci!

„Arkady".

Miesięcznik „Arkady" jest niezawodnie jednym z najpiękniejszych czasopism na świecie. Składają się na to nietylko doskonały układ graficzny pisma, staranny druk, kosztowny papier, ale przede wszystkim tematy poruszane przez dobrych specjalistów oraz uplastycznienie tematu, czytelnikowi przez dobór świetnie wykonanych ilustracji.

Poprzez „Arkady" śledzimy różne dziedziny sztuki polskiej i obcej, dawnej i dzisiejszej, śledzimy sztukę tzw. czystą i stosowaną. Ponadto „Arkady" uczą nas patrzeć na pojawiające się wkoło nas nowe zjawiska, jako na elementy sztuki. Takie bowiem odkrycie robimy, przeglądając np. 2-gi zeszyt b. r., w którym zestawienie różnych dekoracji ulic, bram triumfalnych itp. prowadzi do wniosku, że dziś każdy szczegół dekoracji miasta wymaga współpracy prawdziwego artysty.

Poprzednie zeszyty podawały m. i. ciekawie dobrane fragmenty wystawy paryskiej, dalej pamiątki po Chopinie, różne przejawy sztuki włoskiej, francuskiej oraz ludowej polskiej, dobór pięknych nowoczesnych wnętrz i mebli, opracowanych z rzeczywistym smakiem i poczuciem umiaru.

Każdy nowy zeszyt „Arkad" to jakby podróż w nieznane, w której zamiłowani w swym fachu przewodnicy mówią czytelnikowi o wysiłkach twórczych artysty. Studjując to pismo, powracając do dawnych numerów, można wiele się dowiedzieć, wiele nauczyć.

To też nic dziwnego, że „Arkady" otrzymały na wystawie paryskiej najwyższe odznaczenie — Grand Prix za całość wydawnictwa i Złoty Medal jako specjalne wyróżnienie strony graficznej.

Redaktorką pisma jest p. Wanda Filipowiczowa.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET.

Piątek 18 lutego godz. 17: Stanisława Goryńska — Spółdzielczy kotlet.

Niedziela 20 lutego godz. 16.45: powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".

Poniedziałek 21 lutego godz. 19.30: Tadeusz Unkiewicz Spór o opinię publiczną.

Środa 23 lutego godz. 15. (Warszawa II): Przygotowanie roślin balkonowych.

Środa 23 lutego godz. 19.35: Zofia Wojciechowska-Kozłowska — Nowoczesne znachorstwo.

Piątek 25 lutego godz 17: Jadwiga Szmidt — Kształcenie woli dziecka.

Niedziela 27 lutego godz. 16.45: powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".

Poniedziałek 28 lutego godz. 19.30: Jerzy Michałowski — W poszukiwaniu postawy życiowej (dialog z sumieniem).

Wtorek 1 marca godz. 17.50: prof. Teodor Marchlewski — Ginące rasy naszych zwierząt domowych.

AMERYKA—KRAJ BEZ SŁUŻĄCYCH

Obserwacje nad zagadnieniem: jak wygląda kraj bez służących — czyniłam w ciągu rocznego niemal pobytu w Ameryce jedynie na poznawanych przeze mnie amerykańskich gospodyniach domu. Zaznajomiłam się co prawda z wydziałem gospodarstwa domowego na uniwersytecie, wydziałem równorzędnym innym wydziałom uniwersytetu, ale nie nawiązywałam kontaktu z żadnymi przedstawicielami instytucji gospodarczych. Spostrzeżenia więc moje mają charakter prywatny, tak jak znajomość z tymi paniami i ich domami była prywatna. Ma to tę dobrą stronę, że do zagadnień gospodarczych nie podchodziłam poprzez rozmowy w laboratorium czy w gabinecie specjalisty, ale w samej kuchni tych pań, czasem w ich salonie.

Możność zajmowania się domem bez pomocy służącej składa się w Ameryce z różnych czynników. Przede wszystkim, wskutek odpowiedniego wychowania, *kobiety tamtejsze są daleko od nas silniejsze fizycznie.* To je niewspółmiernie lepiej przystosowuje do pracy w gospodarstwie. Przyjeżdżające z Europy panie ze sfery tzw. inteligenckiej, a tylko o tej sferze będę mówiła, odchorowują przez pierwszy rok tę wzmożoną pracę fizyczną, jakiej muszą podołać. Bo pomimo wielkich udogodnień technicznych, trzeba włożyć w pracę domową o wiele więcej sił fizycznych, niż na to stać przeciętną i nieprzywykłą do tego kobietę z Europy.

Po wtóre *bardziej uregulowany niż u nas tryb życia,* dotyczący pory posiłków, zaczynania i kończenia zabaw itd., wyklucza te dodatkowe trudności jakie stanowią stałe spóźnienia w ciągu dnia, nieprzewidziane wizyty itp.

Dalszym czynnikiem, ułatwiającym ogromnie spełnienie prac gospodarskich bez pomocy służby, są *duże udogodnienia techniczne* jak:

1) olbrzymia ilość konserw, służących za podstawę żywienia; doskonałe zaopatrzenie rynku produktów spożywczych, codzienne dostawy do domu mleka, pieczywa itd.;

2) sposób urządzenia domu oszczędzający pracę nad utrzymaniem go w porządku;

3) udoskonalone narzędzia pracy, przeważnie elektryczne.

Oto przykład jak dalece konserwy i preparaty wszelkiego rodzaju ułatwiają gospodarowanie. Byliśmy zaproszeni za miasto na dość oficjalne przyjęcie w domu dziekana uniwersytetu. Gdy przybyliśmy wraz z kilku innymi osobami na oznaczoną godzinę (18,45) dowiedzieliśmy się, że pani tego domu przyjechała z prowiantami pół godziny temu po trzydniowej nieobecności w domu. Ciekawa byłam o której dostaniemy obiad, bo wiedziałam, że służącej tu nie ma. I oto w oznaczonej porze, punkt 19-ta, zostaliśmy zaproszeni do stołu. Menu było bardzo urozmaicone; gorące bułeczki były przed chwilą pieczone w domu; lody również były wyrobu domowego. Przygotowanie tego oficjalnego przyjęcia na 8 osób trwało więc trzy kwadranse.

Sekretem takiej magicznej szybkości bywają: „proszki do pieczenia"; tak spreparowana mąka, że zaprawia się ją jedynie mlekiem i w ten sposób otrzymane ciasto kładzie się natychmiast do formy i wstawia na przepisaną ilość minut do elektrycznego piecyka nagrzanego do odpowiedniej temperatury; szybkość wykonania lodów zapewnia elektryczna lodówka, która w kilkanaście minut ścina wstawiony weń płyn dzięki odpowiedniej temperaturze wskazanej na termometrze.



Na lewo amerykański przyrząd do obierania ziemniaków, jabłek itd. Oszczędza on 25% czasu potrzebnego do tej czynności przy użyciu zwykłego noża; oszczędność ta dochodzi do 40% czasu skróconego, jeśli wybierze się sztuki gładkie, równe. Znaczne też jest zmniejszenie ilości odpadków, gdyż obierzyny są o wiele cieńsze niż przy obieraniu ręką. Ze względu na podwójną oszczędność przyrząd ma zwłaszcza zastosowanie w dużych gospodarstwach. Nadto nie czernieją ręce przy obieraniu gdyż jedynie oczka trzeba usuwać ręcznie. Przyrząd z prawej strony kroi każdy ziemniak na 36 kawałków równych za jednym przyciśnięciem, a więc pracuje znacznie szybciej i równiej niżby to można było zrobić nożem. Można nim kroić marchew i inne jarzyny. Oba przyrządy są ze stali nierdzewnej, co ułatwia ich czyszczenie. Niestety żaden z tych przyrządów nie pojawił się jeszcze u nas w kraju.

A w jaki sposób urządzony jest dom, by kobiecie oszczędzić pracę? Przede wszystkim nie ma mowy o froterowanych posadzkach, które są zmorą naszego gospodarstwa. Podłogi w Ameryce są prawie zawsze lakierowane; pociągnięcie ich mokrą ścierką na kiju zbiera kurz, a jednocześnie odświeża ich połysk. W dziecięcych pokojach, kuchniach, przedpokojach rozpowszechnione jest linoleum często o ślicznych deseniach. Jakże łatwo utrzymać w czystości taką podłogę lakierowaną czy pokrytą linoleum. Za to wszędzie widać dywany, zupełnie dostępne w cenie.

Ale — niech się tu nie pogniewają miłe znajome z Ameryki, ich podłogi są obliczone nie tylko na to, by je łatwo było utrzymać w czystości, ale również i na to, by mało było znać, gdy któregoś dnia pani domu ich nie sprzątnie. Czasem amerykański pokój mieszkalny bywa sprzątany nie częściej jak dwa razy na tydzień; na codzień ściera się tylko kurze i — jak mi mówiły panie — poprawia poduszki na kanapie.

Do urządzeń domowych, ułatwiających pracę, należą bardzo rozpowszechnione duże, w każdym pokoju umieszczane wentylatory. Umożliwia to odświeżanie powietrza bez ustawicznego otwierania okien, co w miastach naraża mieszkanie na osadzanie się w nim wielkiej ilości kurzu i pyłu. W większych instytucjach, np. w szkołach, wentylatory te wpuszczają powietrze oczyszczone w specjalnych filtrach; wtedy otwieranie okien jest wogóle zby-

teczne. Trudno wyliczyć wszystkie inne udogodnienia ułatwiające utrzymanie domów w czystości. Podaję tylko przykłady.

Narzędzia, najbardziej ułatwiające pracę w gospodarstwie, to przede wszystkim przyrządy elektryczne; a więc (poza wymienionymi przez p. Nowinę Witkowskiego w poprzednim numerze naszego pisma): wyżymaczki, pralki, domowe magle, skrzynie do suszenia bielizny itd.

Dla wykazania jak dalece te przyrządy ułatwiają pracę domową opiszę poniedziałkowe pranie w przeciętnym jednorodzinnym domu amerykańskim, w którym na dole znajduje się piwnica, pralnia, piec centralnego ogrzewania, na parterze kuchnia i jadalnia, ewentualnie pokój mieszkalny, a pokoje sypialne na piętrze. Wbrew rozpowszechnionemu u nas mniemaniu, panie tamtejsze bardzo rzadko oddają bieliznę do prania na zewnątrz, a prawie zawsze piorą je same w domu co tydzień, właśnie w poniedziałki, dzień ogólnie przeznaczony na pranie. Bielizny tej bywa bardzo wiele, gdyż Amerykanie nie lubią na sobie lub koło siebie nieświeżo wyglądającej bielizny.

A więc rano pani domu sortuje bieliznę i partiami znosi do pralni, gdzie do kotła wmurowanego w podłogę napuszcza wodę zmiękczoną ze specjalnego rezerwuaru. (Często również w kuchniach przy zwykłych kranach jest kran ze zmiękczoną wodą do mycia). Do kotła wkłada bieliznę, włącza prąd i wraca na górę, żeby sprzątnąć mieszkanie. Po określonym czasie kwadransa czy 20 minut ponownie schodzi do pralni, wyłącza elektryczność i przepuszcza bieliznę przez wyżymaczkę elektryczną. Praca jej rąk polega tylko na odpowiednim skierowaniu bielizny. Następnie wkłada do kotła świeżą partię brudnej bielizny, wypraną już krochmali, przepuszcza jeszcze raz przez wyżymaczkę mechaniczną i rozwiesza bieliznę na kilka minut w suszarce elektrycznej. Bieliznę wyjętą z suszarni pani może zaraz maglować, ale zazwyczaj zostawia to na po obiedzie, bo między praniem kilku serii bielizny trzeba było przygotować lunch swój i dzieci na górze, w mieszkaniu, a po zjedzeniu zabrać się do maglowania, już zwykle w kuchni. Panie, które mają magle elektryczne, nie prasują potem nawet męskich koszul, tak świetnie ten magiel pracuje. Na godzinę 3—4 po południu pani ma gotową bieliznę z prania, sprzątnięte mieszkanie, ugotowany i zjedzony lunch.

Nie każde gospodarstwo może sobie pozwolić na komplet tych urządzeń, ale przeciętny dom posiada przynajmniej najważniejsze z nich, jak pralkę elektryczną, wyżymaczkę, itd. Naturalnie, nie trzeba przeceniać znaczenia tych narzędzi; pomagają one nadzwyczaj dużo, czas pracy skracają trzy i czterokrotnie, siły również wielokrotnie oszczędzają, ale jednak pomyślmy: co tydzień od 8 rano do 3-ej pp. intensywnie choćby i nie ciężko pracować nad praniem! Nie każda z nas zdobędzie się na to.

Amerykanki nie żałują czasu ani sił dla pracy domowej. I tu przechodzę do omówienia następnego czynnika, sprawiającego, że obywanie się bez służby jest możliwe w Ameryce. To *nastawienie psychiczne tamtejszych kobiet*, którym od dzieciństwa wdrażano pojęcie równej wartości wszystkich zajęć. To jest podstawą demokracji amerykańskiej. Dzięki temu nastawieniu pani domu, zużywająca dużą część dnia na zajęcia domowe, nie czuje się zdeklasowana umysłowo, jak się czują w tych wypadkach nasze panie. Wiele Amerykanek woli może zajęcie biurowe, dające im niezależność materialną, której do pewnego stopnia muszą się wyrzec, pracując w domu; Amerykanki potrzebują dużo pieniędzy na własne wydatki. Ale też i panie domu, pracując same, bez najemnej służby, mają poczucie zarobkowania własnymi siłami i stokroć wolą wyrzec się kosztownej pomocy służby domowej, tak w dodatku drogiej w Ameryce, byle tylko móc nie liczyć się z każdym groszem na wydatki osobiste i domowe, pozwalające na komfort życia, na który nas w Europie może dlatego nie stać, że mamy służbę, której nie tylko wynajem i utrzymanie kosztuje, ale która jest szafarzem naszych pieniędzy, szafarzem najczęściej nieumiejętnym, jeśli nie niedbałym.

To właśnie psychiczne nastawienie pań domu z jednej strony, przekonanie, że praca w gospodarstwie jak każda inna praca fizyczna nie jest mniej wartościowa niż praca umysłowa, a z drugiej również istotne dla ducha Ameryki przyzwyczajenie zdobywania środków materialnych własną pracą, sprawia, że w Ameryce służąca jest tak wyjątkowo spotykana. Z pośród naszych licznych znajomych ze sfer urzędniczych, nauczycielskich, profesorskich stała służąca była tylko w jednym domu, gdzie pani domu, Polka, była starszą osobą, a w domu poza nią było czworo dorosłych dzieci, wszystkie zajęte pracą zarobkową. O przychodnich służących słyszało się czasem, ale nie znałam domu, który by je zatrudniał. Naturalnie, tam gdzie muszą się odbywać częste przyjęcia oraz u lekarzy praktykujących, adwokatów itp. służące bywają, ale zwykle tylko w czasie godzin przyjęć.

Jest jeszcze jeden czynnik ułatwiający prowadzenie domu bez służby, czynnik również natury psychicznej: oto *Amerykanie* przedziwnie *umieją nie psuć sobie życia tym, co uważają za drobiazg.* A za drobiazg uważają wiele rzeczy takich, które nam wydają się pierwszorzędnej wagi. Takie pogodne nastawienie nadzwyczaj ułatwia życie.

Wiedzą np., że dywany trzepane niezmiernie rzadko, a czyszczone odkurzaczem tylko raz — dwa na tydzień, to nie jest miejsce odpowiednie dla zabaw dzieci. Ale mimo to dzieci ciągle leżą na brzuszkach na tych brudnych dywanach, a matka nie zabija się, by je częściej czyścić.

Albo z innej dziedziny, kulinarnej. Kuchnia amerykańska jest — jak na nasze pojęcie — powiedziałabym, niedbała. Dotyczy to np. przyrządzania potraw, które muszą być, że tak powiem, wykończane przez konsumenta: solone, pieprzone, doprawiane ostrymi sosami, głuszącymi właściwy smak potraw, dopiero na talerzu na stole! Potrawy, które mają największe powodzenie wśród gospodyń, to te, które są proste, łatwe w przyrządzeniu.

Albo jeszcze przykład z dziedziny porządków domowych. Która z nas pozwoliłaby służącej albo sobie samej nie zmyć talerzy i rondli zaraz po skończonym obiedzie? Tymczasem amerykańska pani domu często składa brudne naczynia do szafki ściennej hermetycznie zamykanej, doprowadza kuchnię do porządku, a naczynia te myje dopiero nazajutrz rano [1]).

Amerykańskiej pani domu *cała rodzina pomaga w pracach gospodarskich*. A więc do pana domu, poza tradycyjną pomocą w zmywaniu naczyń, należy ponadto: palenie w piecu do centralnego ogrzewania, załatwianie dostaw, większych zamówień itd. Starsi chłopcy czyszczą buty, myją okna (w domach jednorodzinnych), zamiatają ulice przed domem, gdyż ta czynność należy do właścicieli domków, sprzątają w ogródku, często szorują podłogi itp. Dziewczynki pomagają intensywnie przy mniejszych dzieciach; „wykończanie" porządków (ścieranie kurzu) itd. należą też do nich.

Wystarczy przekonać się jak dalece home amerykański jest bardziej jednolitą, bardziej zwartą jednostką społeczną — niż dom rodzinny u nas, by to w pełni ocenić. Nie mało ważny jest ten czynnik, że brak służby zespala domowników we wspólnej trosce o dom, a jednocześnie sprawia, że dom ten jest bardziej jednolity i osobisty, gdyż nie ma konieczności współżycia z osobą obcą, jaką z rzadkimi wyjątkami, jest służąca.

Przechodząc do ogólnych konkluzji: czy samodzielne, bez pomocy służby gospodarowanie pani domu jest rozwiązaniem sprawy racjonalnego gospodarstwa? Czy przez obywanie się bez służby, zapewniające duże oszczędności, a zarazem powodujące psychiczne odprężenie domu, amerykański samowystarczalny home jest ideałem, do którego i Europejski dom ma dążyć? Myślę, że niezupełnie.

Dom bez służby jest stanowczo wymarzonym stanem, do którego musi zmierzać nasz rozwój gospodarczy, a nawet moralny. Ale z drugiej strony pani domu — mimo pewnego współudziału domowników i wielu udogodnień — obarczona ciężarem wykonywania licznych prac domowych, które mimo wszystko wymagają tyle sił i czasu, nie wydaje mi się kobietą wyzwoloną z jarzma codzienności. To też amerykańskie panie domu, zwłaszcza te, które mają małe dzieci, są bardziej zapracowane niżby się chciało widzieć zajętą domem kobietę, mającą być pełnym człowiekiem, interesującym się różnymi zagadnieniami i mającym czas na własną poza gospodarstwem pracę.

Jeśli panie amerykańskie pracę fachową mają, to najczęściej zrzekają się pracy koło gospodarstwa; ale te panie, które zajmują się domem, poza gospodarstwem, dziećmi, życiem towarzyskim i tak wymaganą w Ameryce troską koło swej osoby i małą dozą filantropijnych zajęć, zwykle nie mają czasu na nic innego. I to nawet często i na sprawy domowe takie, jak intensywne zajęcie się dziećmi nieco starszymi, czasu mają zbyt mało. Niemowlę w Ameryce jest alfą i omegą w domu i opływa we wszystkie dobra materialne i moralne. Ale dzieci nieco starsze są pozostawione sobie samym i — ulicy, powiedzmy skwerowi czy ogrodowi, gdzie spędzają czas na własną rękę. Matki amerykańskie nie mają czasu na spacery z dziećmi, na zainteresowanie się ich szkołą, lekcjami, sportami itd. W Ameryce praca przy gospodarstwie jakby rozgrzesza matki od zainteresowań pedagogicznych. Może to jest w tamtych warunkach koniecznością, nie wiem. Ale wiem, że nie jest do przyjęcia jako ideał, do którego mamy dążyć.



Fot. Columbia.

Sądzę więc, że owa samowystarczalność homu amerykańskiego jest tylko formą przejściową do dalszego ideału, w którym nie będzie w naszych domach ani służących zaharowanych i osamotnionych, ani pań domu zbyt przeciążonych pracą w gospodarstwie, choćby tego, jak Amerykanki nie odczuwały dotkliwie.

Wierzę, że znajdziemy jakieś pośrednie wyjście. Ale zanim znajdzie się ono czy to w formie jakichś zbiorowych kuchen prowadzonych dla kilku gospodarstw przez specjalistów, czy drużyn sprzątaczy idących od jednego domu do drugiego — zanim potrafimy znaleźć jakieś wyjście z tej trudnej sytuacji, stoi przed nami ten pośredni stopień, na który musimy tak wstąpić jak Amerykanki: stopień samodzielnego zajęcia się domem. I trzeba, żebyśmy to zrobiły z taką samą dzielnością i pogodą z jaką robią to one.

J. R. Doroszewska.

---

[1]) Tłumaczy się to tym, że obiad, najpóźniejszy posiłek rodzinny, podawany po powrocie męża z biura, jest początkiem wspólnego z mężem wieczoru; po obiedzie zwykle oboje małżonkowie zabierają się razem do zmywania, albo — jeśli mają gości, idą do kina lub chcą się zająć czymś innym — Amerykanka zostawia tę czynność na następny ranek i zmywa razem ze świeżo użytym naczyniem ze śniadania, a czasem i z lunchu. Wiele osób uważa w Ameryce ten właśnie sposób zmywania hurtem za najbardziej ekonomiczny pod względem czasu i wysiłku niż trzykrotne zabieranie się do tej czynności. (Przyp. Red.).



Maria Karczewska

Dożywianie dzieci w szkole i przedszkolu

Polskie dziecko musi być dożywiane... tak, musi być dożywiane pomimo dostatku spożywczych produktów jakie polska ziemia rodzi. I dziś — jak twierdził Stanisław Szczepanowski jeszcze trzydzieści lat temu — polski chłop je za pół człowieka. Więc polskie dzieci mizernieją i karłowacieją, dziesiątkowane przez „gruczołki" poprzedzające gruźlicę, przez różne anemie, krzywice i inne choroby.

Ale trzeba dożywiać nie tylko te dzieci, których rodziców nie stać na zapewnienie dzieciom dostatecznej ilości pożywienia, ale i te, może jeszcze liczniejsze, których matki, choć mają środki na ich wyżywienie — z braku umiejętności żywią dzieci niewłaściwie. Skutkiem braku znajomości rzeczy, matki nie cenią produktów według ich rzeczywistej wartości, ale według ceny; stąd dążenie do żywienia dzieci: 1) tym co same lubią i 2) tym co wymaga najmniej pracy i starań. Daje się więc dzieciom chleb, wędlinę, czekoladę, tłuste ciastko, cukierki i poi się je herbatą. Dziecko, przyzwyczajone od maleńkości do tych pokarmów, już w innych zasmakować nie może i grymasi, gdy przed nim stoi talerz kaszy albo jarzyny. Takie dzieci muszą także być dożywiane, bo chociaż ilościowo mają dość pożywienia, ale brak im poszczególnych składników niezbędnych do zdrowia.

Ale i dzieci najzamożniejsze, te którym nic nie powinno brakować, muszą być dożywiane razem ze wszystkimi innymi, zarówno ze względów higienicznych jak i społecznych. Z higienicznych względów—bo jedzenie potraw prostych, tanich, ale przyrządzonych racjonalnie i smacznie, potraw, których w domu nie dostają, wytwarza dobre przyzwyczajenia dietetyczne i zapobiega rozgrymaszeniu dzieci. Ze społecznych względów — bo zasiadanie wszystkich przy jednym stole hamuje rozwój egoizmu, uważanie siebie za coś lepszego, uprzywilejowanego, jest podstawą demokratyzmu, wyrabia solidarność społeczną.

W Warszawie akcja dożywiania dzieci w przedszkolach (około 5.000), szkołach powszechnych (przeszło 27.000), w świetlicach (prawie 3.000), prowadzona przez Stołeczny Komitet pomocy dzieciom i młodzieży, obejmuje ostatnio około 35.000 dzieci. W gimnazjach dzieci płacą za posiłek południowy 6—7 zł miesięcznie, duży procent jest zwalniany z opłat. Na wsi organizacje społeczne jak Związek pracy obywatelskiej, Koła gospodyń zajmują się dożywianiem, jednak znaczna część szkół nie jest nim objęta i nie brak wypadków przychodzenia dzieci do szkoły na czczo i nie przynoszenia przez nie z sobą nawet kromki chleba. Tu dożywianie dzieci staje się nakazem narodowym.

Dla dożywiania dzieci nie potrzeba kosztownych urządzeń. Gdzie nie ma sali rekreacyjnej — odbywa się ono w klasie, a dzieci przynoszą własne miseczki i łyżki. Przy jedzeniu konieczny jest dozór. Kobieta serdecznie dzieci lubiąca a posiadająca dar organizacji spełni go często lepiej niż mężczyzna, który, jak to widzimy na ilustracji, stoi obojętnie pod ścianą i nie widzi, że dzieci garbią się albo rozpierają łokciami, że siedzą bokiem, łyżkę wsuwają do ust aż po trzonek, co dowodzi, że nie są uczone dobrego zachowania przy jedzeniu. Ale jedno jest pew-

ne — oto wszystkie jedzą ze smakiem, nawet z przejęciem. Jedzenie staje się dla nich niemal obrzędem podtrzymania zdrowia i życia.

Niżej podaję przykłady potraw, nadających się do posiłków południowych, sporządzanych wyłącznie z polskich produktów i obejmujących różne grupy pożywienia, a wśród nich pokarmy zaniedbane i niedoceniane. Chciałabym aby jedząc je, dzieci nabrały nie tylko zdrowia i siły, ale żeby się uczyły jeść niezliczone płody, którymi tak hojnie polska ziemia nas obdarza.

Chciałabym żeby te dziewczynki, które w szkole zasmakują w nowych, nieznanych potrawach, wprowadziły je do swych domów, a chłopcy — żeby się o nie w domu upominali.

W ten sposób dożywiane dzieci mogłyby spełnić poważną misję racjonalizacji pożywienia najszerszych warstw polskiej ludności, a przez to samo wywdzięczyłyby się za dożywianie otrzymane w szkole.

PRZYKŁADY POŁUDNIOWYCH POSIŁKÓW W SZKOLE POWSZECHNEJ.

I. Zupy kaszane i mączne z dodatkiem surowym jarzyn i owoców.

1) Jaglanka na mleku osłodzona cukrem. Świeże pomidory. 2) Owsianka z siekanymi orzechami podlana mlekiem. Ogórki albo rzodkiewki. 3) Odwar owsiany z miodem i ziemniakami podsmażonymi. Jabłka. 4) Krupnik z pęczaku z marchwią i słoniną. Gruszki. 5) Zacierka na mleku. Strączki cukrowego grochu albo czarne jagody. 6) Krakowska kasza grubsza z maślanką. Truskawki albo marchew karotka surowa.

II. Zupy jarzynowe z dodatkiem kaszy albo chleba i owoców.

1) Barszcz polski z pomidorami i ogórkami zabielany maślanką. Kasza gryczana. Jabłka. 2) Zalewajka (żurek) z ziemniakami. Śliwki. 3) Fasolówka z czosnkiem, grzanki z razowego chleba. Karmelki owocowe. 4) Szczypiorkowa z kaszą jęczmienną i słoniną. Jabłka pieczone. 5) Cebulowa rumiana z makaronem. Gruszki suszone. 6) Zielona grochówka, grzanki. Wiśnie albo czereśnie.

III. Zupy owocowe z dodatkiem klusek albo opiekanek.

1) Garus z ulęgałek albo suszu gruszkowego, kluseczki. Ogórki kwaszone. 2) Jagodowa czarna zabielana maślanką, łazanki. Marmoladki. 3) Śliwkowa z połówkami suszonych śliwek i kładzionymi kluskami. Surowa kapusta kwaszona z oliwą sojową. 4) Dyniowa, opiekanki z jagieł. Ciągutki z mleka. 5) Wiśniowa zabielana, dołki ziemniaczane. Pierniki z miodu i z maślanki. 6) Dyniowa z sokiem żurawinowym i z kluskami kładzionymi.

IV. Potrawy z kaszy albo mąki; jako dodatek: nabiał, napój ziołowy albo owocowy.

1) Opiekanki z jagieł, sos pomidorowy. Moszcz ocukrzony albo osłodzony miodem. 2) Mamałyga z kwaśnym mlekiem, serki jabłeczne. 3) Opiekanki z owsianki. Jabłka gotowane. 4) Łazanki z serem. Napar ziołowy z miodem. 5) Różne kasze zapiekane ze świeżymi owocami. Maślanka. 6) Kluski z makiem. Sok żurawinowy słodzony.

Uwagi.

Produkty lub potrawy, wymienione jako dodatki, nie stanowią dodatku nieodłącznie jedzonego razem z zupą, ale oznaczają uzupełnienie potrzebne pod względem smakowym i dietetycznym.

Przykłady wskazują, że objęto nimi produkty typowe dla pewnych sezonów w ciągu roku szkolnego, gdyż omawiane dożywianie nie ogranicza się do zimy, ale obejmuje cały rok szkolny.

Karmelki, ciągutki, marmoladki itp. dotyczą przetworów własnej roboty, nie kupnych.



Popołudniowa herbatka dla młodzieży

Karnawał to okres ożywionego życia towarzyskiego. Bawią się dorośli, bawi się młodzież, bawią się nawet dzieci. I słusznie, gdyż wszyscy mają jednakowe prawa do radości i zabawy, oczywiście we właściwych dla każdej grupy czasie i warunkach.

Na herbatkę z tańcami dla młodzieży najlepiej przeznaczyć niedzielę (wszystkie prace i zadania szkolne należy skończyć w sobotę); godziny — od 5 do 9 wieczorem, a więc po podwieczorku, zjedzonym przez każdego u siebie. Organizację i przygotowanie takiej zabawy, włącznie z przyrządzeniem potraw należy powierzyć samej młodzieży, a rolę dorosłych ograniczyć do wskazówek, rad i pomocy tam, gdzie sama młodzież tego zażąda.

Gdy młodzież sama obejmie rolę gospodarzy, gdy pozna obowiązki i przyjemności życia towarzyskiego, wtedy oceni wartość doświadczenia życiowego matki, a także umiejętność i wartość wprawnych rąk pomocnicy domowej.

Menu musi być przystosowane do umiejętności kulinarnych młodzieży, a więc składać się z potraw łatwych do wykonania, ale efektownych i smacznych. Najlepiej urządzić w tym celu zimny bufet, do którego zaprosimy młodych gości o godz. 7 albo 7½.

Tak modne dziś wieczorowe suknie z tiulu swą powiewnością są jakby specjalnie przeznaczone dla młodych panien.
R. K. O. Radio Films.



Na zimny bufet przygotujemy:

kanapki; sałatę z jarzyn i jaj w majonezie; rybę faszerowaną w galarecie lub karpia po królewsku, albo półmisek zimnego mięsa; jedno danie gorące, może nim być:

risotto zapiekane z jarzynami i sosem grzybowym;

risotto z nerkami z surówką jarzynową;

flaczki cielęce czyli tzw. kruszki z pulpetami smażonymi z kaszki;

klopsiki cielęce w sosie śmietanowo-grzybowym, z kaszką krakowską sypką lub ryżem;

dorsz zapiekany z jarzynami;

barszcz z pasztecikami itp.

Herbatę z faworkami lub tortem można podać jako zakończenie zimnego bufetu. Owoce i słodycze będą zawsze mile witane przez młodzież, ale tym chętniej jedzone, im mniej będą wymagać obierania, najlepsze zatem w formie sałat lub kompotów.

Nie zapominajmy również o przygotowaniu sporej ilości lemoniady.

Risotto z jarzynami

16 dkg ryżu, dwa razy tyle wody co mierzy ryż, 7 dkg masła, pół kg jarzyn: marchew, seler, por, kapusta włoska, groszek zielony, fasolka szparagowa, 5 dkg pieczarek lub 3 dkg grzybów, 3 dkg parmezanu, zielona pietruszka lub koperek, masło rumienione z bułeczką.

Nastawić zmierzoną wodę z 2 dkg masła i solą, gdy się zagotuje wsypać opłukany kilkakrotnie ryż i gotować. Kiedy woda wsiąknie w ryż, przykryty wstawić do średnio gorącego pieca na 20 minut do ½ godziny, aż będzie miękki, ale nierozgotowany.

Jarzyny poszatkować, złożyć do garnka, osolić, dodać 3 dkg masła, skropić wodą i dusić pod przykryciem do miękkości, dodając w miarę potrzeby małe ilości wody.

Osobno ugotować grzyby lub usmażyć na pozostałym maśle pieczarki z cebulą. Ugotowany ryż wymieszać z jarzynami, pieczarkami lub pokrajanymi grzybami, częścią parmezanu, zieloną pietruszką i koperkiem; wyłożyć na półmisek do zapiekania albo na nelsonkę, polać masłem zrumienionym z bułeczką lub posmarować gęstym sosem grzybowym (jeśli dodajemy suszone grzyby, a nie pieczarki) ze śmietaną, posypać pozostałym parmezanem i zapiec. Na dużą ilość osób można risotto zapiec w brytfance i podać osłoniętą serwetą.

Lemoniada z żurawin

Przygotować „sok żurawinowy na poczekaniu" (patrz nr 1 1938), rozprowadzić zimną przegotowaną wodą, tak żeby powstała jasno-czerwona lemoniada. Jeśli potrzeba — dodać cukru i soku z cytryny do smaku.

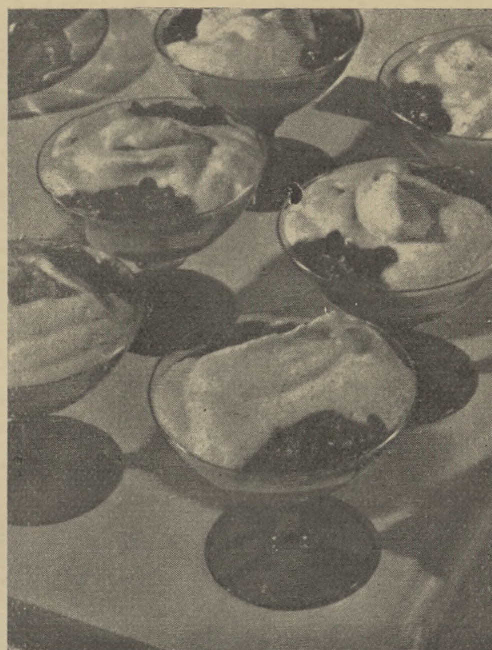
Lemoniada droższa

3 cytryny, 1 pomarańcza, 1 litr wody zimnej przegotowanej, 1 łyżka rumu, cukier do smaku.

Wycisnąć sok z cytryn i z połowy pomarańczy, wlać do wody, osłodzić do smaku, dodać rumu. Pozostałą połowę pomarańczy pokrajać w plastry razem ze skórką, włożyć do lemoniady.

S. Witkowska.

Obok sałata z surowych owoców pokryta bitą śmietanką—może być doskonale przygotowana i nałożona w pucharki przez dzieci starsze lub młodsze.



Faworki

24 dkg mąki, 8 żółtek, 2 dkg mączki cukrowej, trochę wody, odrobina soli, pół kg smalcu do smażenia, mączka cukrowa z wanilią do posypania.

Z mąki, cukru, żółtek, wody i soli zrobić ciasto trochę wolniejsze jak na makaron i wyrabiać starannie pół godziny. Po wyrobieniu przykryć i zostawić do wypoczęcia na 20 minut, do pół godziny. Następnie ciasto podzielić na 3 części; z każdej części wywałkować niezbyt cienkie koło, pokrajać radełkiem lub nożem na pasy podłużne, następnie na skośne poprzeczne, w każdym pasku przeciąć otwór i przewijać faworki. Smażyć na rozgrzanym smalcu (wytopionym w domu) na jasno-złoty kolor, wykładać na bibułę, osączyć, ciepłe pudrować mączką cukrową z wanilią. Z powyższej ilości otrzymamy 2 półmiski faworków.

Zofia Czerny.

Faworki II przepis

15 dkg mąki, 3 żółtka, 2 dkg mączki cukrowej, 2 łyżeczki śmietany, 1 łyżeczka mleka lub 3 łyżeczki rzadkiej słodkiej śmietanki, 2 łyżeczki spirytusu, sól, smalec do smażenia, mączka cukrowa z wanilią do posypania.

Z mąki, żółtek, śmietany, mleka, spirytusu i soli zarobić ciasto, wyrobić bardzo starannie, wywałkować cienko, oprószyć z mąki i przygotować faworki jak wyżej.

S. Witkowska.

Tort grylażowy z kremem kawowym

24 dkg orzechów laskowych, 24 dkg mączki cukrowej, 9 białek, 2 łyżeczki bułki tartej, utarta wanilia, masło do posmarowania formy.

Tortownicę posmarować masłem, wysypać bułką tartą. Zrumienić orzechy w piecu; gdy skórka zacznie pękać, okruszyć w ścierce i zemleć na maszynce (dwie łyżki zmielonych orzechów zostawić do posypania tortu już skończonego). Mączkę cukrową zgnieść wałkiem na stolnicy, żeby nie było grudek. Ubić sztywną pianę z białek, dodać orzechy, cukier, wanilię, bułkę tartą i lekko wymieszać. Wyłożyć do formy i upiec w średnio gorącym piecu. Po ostygnięciu wyjąć placek z formy, przekroić na 3 części, posmarować kremem, zostawiając część do posmarowania boków i wierzchu tortu. Posmarowany tort obsypać po bokach i z wierzchu mielonymi orzechami, ubrać osączoną konfiturą i skórką pomarańczową.

Krem do tortu

5 dkg cukru, pół szklanki wody, 3 dkg kawy zmielonej, 2 żółtka, 15 dkg mączki cukrowej, 1 dkg ziemniaczanej mąki, 20 dkg masła deserowego.

5 dkg cukru skropić wodą, zrumienić na karmel, rozprowadzić połową szklanki wody wrzącej i gorącym karmelem. Zaparzyć kawę drobno zmieloną; przelewanie naparu kawy przez maszynkę powtórzyć kilka razy aż dobrze naciągnie. Utrzeć żółtka z połową mączki cukrowej i mąką ziemniaczaną, rozprowadzić zimnym naparem kawy, wstawić do naczynia z gorącą wodą lub postawić na parze i ucierać aż masa zgęstnieje. Ostudzić. Masło rozetrzeć z pozostałą mączką cukrową; gdy zmięknie i zbieleje, dodawać po łyżeczce ostudzonej masy kawowej i utrzeć na gładki krem.

Konfitura z pomarańcz

12 pomarańcz, 2 cytryny, cukier, 2 łyżeczki rumu.

6 pomarańcz namoczyć w słonej wodzie na 24 godziny (sól rozpuszcza piekącą gorycz skórki), potem zlać wodę słoną i pomarańcze zalać wodą zwykłą zimną, na dalsze 24 godziny. Wymoczone pomarańcze ugotować w skórce do miękkości w małej ilości wody, przestudzić, pokrajać w drobną kostkę wraz ze skórką. Pozostałe 6 pomarańcz i 2 cytryny obrać ze skórki, pokrajać w kostkę, odrzucić pestki, połączyć z pomarańczą smażoną, zważyć i dodać tyle cukru ile wyniosła waga pomarańcz; połączyć z wywarem pozostałym z gotowania pomarańcz, zagotować, włożyć pokrajane pomarańcze i smażyć na wolnym ogniu 45 minut. Gdy konfitura gęsta i przejrzysta, połączyć z rumem, złożyć do słoików czysto wymytych i wyprażonych w piecu; po ostudzeniu owiązać pergaminem.

M. S. G.

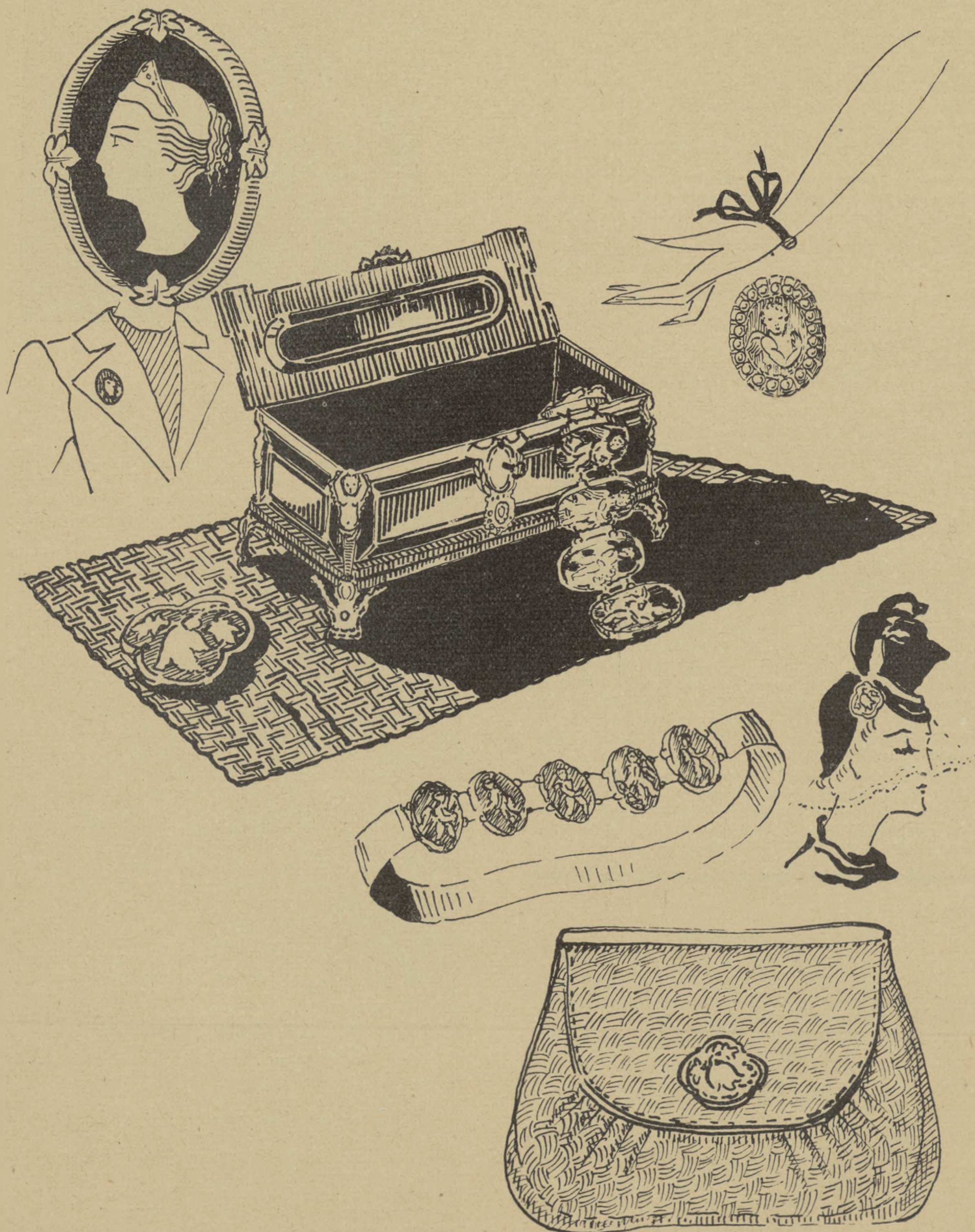
Surówka zimowa

Dwie duże czarne rzodkwie, sól, 15 dkg marchwi, 20 dkg śmietany, 12 dkg niekwaśnego twarogu, sok z cytryny, szczypta cukru.

Rzodkiew i marchew wyszorować pod bieżącą wodą, obrać. Rzodkiew zetrzeć na grubej tarce do jarzyn, lekko osolić, włożyć do miski, obciążyć talerzykiem. Marchew zetrzeć na drobnej tarce. Gdy rzodkiew wydzieli sok, wycisnąć go, odlać, rzodkiew wymieszać z marchwią, rozkruszonym sercem i śmietaną, przyprawić do smaku cytryną i szczyptą cukru. Wyłożyć na półmisek szklany, prostokątny, przybrać listkami sałaty i talarkami marchwi.

Z. Czerny.

Z PUZDERKA BABCI



St. Malinowski

Towaroznawstwo kosmetyczne

(Dokończenie)

Pudry i róże suche.

Jednym z najbardziej popularnych artykułów kosmetycznych po kremach jest puder. Składa się on z różnych ciał, użytych w najrozmaitszych proporcjach w zależności od przeznaczenia pudru. W największym procencie występuje talk, który nadaje masie gładkość, dalej mączka ryżowa, która spulchnia puder, specjalna kreda i inne ciała, dzięki którym puder trzyma się skóry i matuje ją. Wątpliwości i obawy pań w stosunku do pudru są raczej przesadzone; mogły być one spowodowane smutnym doświadczeniem sprzed 20 lat, gdy w skład pudru wchodziły ciała takie, jak związki bizmutu i inne, bez wątpienia szkodliwe. Od tego czasu nauka zdołała wynaleźć szereg ciał o wiele lepszych i zupełnie nieszkodliwych, tak że teraz poprostu rzadkością jest spotkać puder naprawdę szkodliwy. Wady obecnych pudrów polegają najczęściej na złym dobraniu proporcji składników pudru, co powoduje takie zjawiska, jak nie trzymanie się pudru, wałkowanie się go w czasie nakładania itp.; gorsze wyroby są źle przesiane lub źle zmielone i wtedy puder źle trzyma się skóry, układa się nierówno itp. Zasadnicza masa, z której składa się puder, jest biała, dlatego też dla nadania pudrom odpowiedniego koloru dodaje się specjalnych barwników, kolorowych proszków bardzo drobno mielonych, które miesza się z białą masą pudru i w zależności od gatunku i proporcji użytego barwnika otrzymuje się taki lub inny odcień pudru. Większość fabryk używa barwników specjalnych, gwarantowanie nieszkodliwych i obecnie bardzo rzadko zdarza się spotkać na rynku puder barwiony barwnikami nieodpowiednimi; kwestia ta nie da się ustalić na pierwszy rzut oka, dlatego przy doborze pudrów zawsze jest pewniej używać wyrobów dużych, znanych fabryk. Jako uwagę dodałbym wyjaśnienie, że badanie pudru przy pomocy złotego pierścionka, który potarty złym pudrem — ciemnieje, jest zupełnie błędne, gdyż ten sam efekt daje szereg ciał stosowanych w pudrach a zupełnie nieszkodliwych. Zbliżone w swym składzie do pudrów są róże tzw. suche, w proszku lub kawałku. Różnią się od pudru większym procentem barwników i ciał powodujących przyleganie do skóry. Odpowiedni kolor różu powinna sobie dobrać każda z pań w zależności od swej karnacji; co do gatunku, to dobre róże po winny być idealnie zmielone i wykonane z odpowiednich barwników.

Pomadki i róże tłuste.

Specjalną klasę kosmetyków stanowią pomadki do warg i róże tłuste. Jedne i drugie składają się z mieszaniny odpowiednich tłuszczów oraz barwników. Należy wziąć pod uwagę, że wargi są objektem bardzo wrażliwym, w szczególności odznaczają się wielką zdolnością wchłaniania tłuszczów i emulsji tłuszczowych; co za tym idzie wszelkie ciała nieodpowiednie, zastosowane w pomadkach, przedostają się wraz z tłuszczem pomadki w głębsze warstwy skóry na wargach i mogą wywołać poważne schorzenia. Jeżeli dodamy do tego, że dobra pomadka powinna mieć należyty kolor, dużą trwałość i nieścieralność, dochodzącą w dobrych pomadkach do 2-3 dni, dalej łatwość roztarcia na wargach, nie topnienie w okresie upalnych dni, trwałość na psucie się, przyjemny zapach i smak, to okaże się, że sporządzenie dobrej pomadki jest może jednym z najtrudniejszych problemów w kosmetyce i że właśnie tutaj spotykamy najwięcej może artykułów małowartościowych.

Dla osiągnięcia tych wszystkich własności w skład pomadek wchodzą: tłuszcze mineralne i roślinne, jak wazelina, cerezyna, lanolina, masło kakaowe i inne, przy czym użyte są one w takich proporcjach, ażeby nadać właściwą konsystencję pomadce. Wszystkie te ciała muszą być użyte w stanie całkowitej świeżości i czystości; nieodpowiednim jest nadmiar części tłustych pochodzenia mineralnego, jak wazelina czy olej wazelinowy, które powodują, że pomadka nakłada się grubą warstwą i jest bardzo nieprzyjemna w użyciu. Do zasadniczej masy tłuszczu dodaje się barwników, z których jedne są nierozpuszczalnymi, niesłychanie drobnymi proszkami, a inne rozpuszczają się w tłuszczach; do nich należą barwniki, które wywołują się dopiero po nałożeniu ich na skórę, gdyż one to właśnie nadają trwałość pomadce. Te właśnie barwniki mają pewną poważną wadę,

Z puzderka babci

W wolnej chwili wartoby przejrzeć klejnociki babuni, głęboko schowane i nienoszone jako niemodne, a teraz znów powracające do mody.

Kamea na jasnym czy też na ciemnym kamieniu cięta, będzie zdobiła klapę kostiumu zamiast tak już obnoszonego „kwiatka w butonierce".

Duża broszka z dętego złota z emalią posłuży jako zapięcie eleganckiej torebki lub jako klips wpięty fantazyjnie w kapelusz popołudniowy.

Z medalionu lub kolczyka w oprawie z drobnych perełek zróbmy śliczną bransoletkę na czarnej aksamitce.

Ciężka bransoleta włoskiej roboty (rzeźba w kolorowej lawie) może służyć jako klamra do paska przy jednolitej kolorowej sukni.

Trochę pomysłowości i odrobina smaku pomogą nam znaleźć zastosowanie dla miłych, trochę naiwnych, staroświeckich pamiątek po Babuni.

W. Jewniewiczowa.



fot. W. Żelisławska

że po ściemnieniu na skórze nabierają lekko fioletowego odcieniu. Prawie wszystkie pomadki mają tą wadę, jedynie pomadki amerykańskie tej wady nie posiadają, jednakże u nas wykonanie takich pomadek jest niemożliwe, gdyż użycie barwników stosowanych w pomadkach amerykańskich jest u nas zabronione. Oczywiście barwniki użyte w pomadkach muszą być zupełnie nie szkodliwe, tak jak nieszkodliwe i niedrażniące muszą być olejki eteryczne, użyte do nadania pomadce zapachu. Reasumując to wszystko, należy radzić używanie pomadek tylko dużych, znanych firm, które niejednokrotnie specjalizują się wyłącznie w wyrobie pomadek.

Proszki, pasty i mydełka do zębów. Eliksiry.

Dział specjalny stanowią środki do pielęgnowania jamy ustnej, jak proszki do zębów, pasty i mydełka oraz eliksiry. Większość proszków do czyszczenia zębów składa się z oczyszczonej kredy odpowiednio zabarwionej z dodatkiem olejków zapachowych, w których główną rolę gra olejek miętowy i mentol.

Proszki bardzo wysoko-gatunkowe zawierają obok kredy inne ciała, posiadające własności chłonne, ciała dezynfekcyjne itp.; grają one zresztą mniejszą rolę; głównie należy podkreślić, że proszek do zębów nie może zawierać ciał twardych, mogących rysować emalię zębów.

Inaczej nieco sprawa przedstawia się w pastach do zębów, gdzie obok kredy, wody, gliceryny i ciał nadających gęstość, znajdują się takie dodatki, jak mydło, środki rozpuszczające kamień nazębny, środki odbarwiające, środki antyseptyczne i inne. W wyborze past reklamujących się jakimś specjalnym działaniem np. wybielającym, należy być dość ostrożnym, gdyż zawierają one niejednokrotnie nadmiar tych środków specjalnych, co przy codziennym użytku może zacząć działać szkodliwie. Bardzo dobre są pasty, które u nas ostatnio pojawiły się nie zawierające kredy. Działanie ich jest nie mechaniczne, ścierające, ale polega na dobraniu ciał, które rozpuszczają kamień nazębny i tłuszcze, dezynfekują itp. W każdym razie na stałe należy polecić używanie past raczej neutralnych.

O ile używanie past do zębów lub mydełek czy też proszków ma swą wybitną wartość z punktu widzenia higieny, o tyle działanie większości eliksirów polega na nadaniu na przeciąg pewnego czasu przyjemnego zapachu oddechowi; niektóre posiadają bardzo słabe działanie antyseptyczne. Składają się przeważnie z wody i alkoholu odpowiednio zabarwionych oraz z olejków eterycznych, mających pewne znaczenie antyseptyczne. Tutaj może należało by poruszyć kwestię środków do zębów barwiących dziąsła. Otóż należy polecić jak największą ostrożność przy użyciu tych środków, gdyż ciała barwiące dziąsła są najczęściej szkodliwe i mogą wywołać poważne schorzenia.

Dépilatoiry, środki wybielające.

Do najbardziej nieprzyjemnych i czasami niebezpiecznych kosmetyków należy zaliczyć dépilatoiry. Nie znajdziemy dépilatoiru, który by spełniał bez zarzutu swe zadanie bezbolesnego, pewnego usuwania włosów. Niezależnie od tego, czy jest to płyn, pasta czy proszek we wszystkich dépilatoirach znajdują się pewne ciała, które rozpuszczają częściowo sam włos i skórę, rozluźniając włos u nasady, tak że po pewnym czasie wypada on wraz z cebulką włosową; ciała o tym działaniu, użyte w zbyt dużych ilościach lub zbyt długo, mogą wywołać wysypkę, swędzenie, a nawet coś w rodzaju oparzeń. Użyte znowu w wielkim rozcieńczeniu - nie spowodują wypadnięcia włosa. Nadto te składniki mają jedną bardzo przykrą wadę, mianowicie pachną zgniłymi jajkami; zapach ten w większości dépilatoirów jest umiejętnie pokryty zapachem perfumeryjnym, jednakże zawsze daje się odczuć; obecność jego nie świadczy o złym gatunku dépilatoiru, gdyż jest właściwy ciałom, które nadają samo działanie usuwania włosa. Należy zalecić dużą ostrożność w używaniu tego rodzaju środków i w każdym razie stosować je możliwie rzadko i krótko.

 Środki przeciw piegom i dobre środki naprawdę wybielające można otrzymać tylko z przepisu lekarza, gdyż ciała rzeczywiście w tym wypadku skuteczne, jak związki rtęci lub arsenu, może przepisać do użytku wyłącznie lekarz. Środki popularne, jak kremy, płyny itp. przeciw piegom, zawdzięczają swe działanie przeważnie substancjom utleniającym, które mają tę wadę, że wybielają piegi, ale równie dobrze wybielają samą skórę, tak że wynik końcowy jest bardzo problematyczny. Zbyt duża zawartość środków utleniających może wywołać poważne podrażnienia, a ilość tzw. bezpieczna bywa zbyt mała dla osiągnięcia rzeczywiście zadowolającego rezultatu. Kto chce skutecznie usunąć piegi, powinien zwrócić się do lekarza-dermatologa

Wanda Dobrzańska

Hodujmy rośliny

Znaczenie estetyczne i dekoracyjne roślin doniczkowych hodowanych w mieszkaniu i roślin gruntowych otaczających wieńcem zieleni i gamą żywych barw nasze domy, jest sprawą przesądzoną. Natomiast strona moralna pielęgnacji i hodowli roślin to dziedzina niejednokrotnie niedoceniona i niezrozumiana.

Tylko ten, kto umiał znaleźć w swoim pracowitym dniu wolne godziny, poświęcając je staraniom dokoła roślin doniczkowych lub uprawie własnego skrawka ziemi, zna olbrzymie walory moralne, fizyczne i pedagogiczne tych starań.

Wytchnienie po szarzyznie i monotonii zajęć codziennych lub pracy zarobkowej, radość z osiąganych wyników, odprężenie nerwowe, jakie dają: ruch na świeżym powietrzu i obcowanie z naturą; wreszcie celowość tych wszystkich zabiegów i wysiłków, dążących do stwarzania piękna — czyż to nie dosyć, aby w najobojętniejszej jednostce obudzić zainteresowanie dla tej cudownej dziedziny pracy?

A strona pedagogiczna?

Pielęgnacja roślin przyucza systematyczności, wyrabia poczucie odpowiedzialności, budzi poczucie piękna, zbliża do natury, której wpływ pogłębia wrażliwość, daje zrozumienie wielu zagadnień, koło których przechodzimy nieraz z karygodną nieświadomością i brakiem zainteresowania.

Z tych wszystkich względów dziedzina pracy, którą w szeregu artykułów omówić zamierzamy, dopomagając fachowymi wiadomościami początkującym, zachęcając obojętnych do współżycia z roślinami, ma pierwszorzędną wartość w rozwoju fizycznym i psychicznym zarówno osób dorosłych, jak dzieci i młodzieży. To też rodzice i wychowawcy powinni, w miarę możności, stworzyć warunki sprzyjające pielęgnacji i hodowli roślin zarówno w mieszkaniach, jak i na otwartych przestrzeniach.

W tym nagromadzeniu „korzyści", jakie daje dziedzina wyżej omówiona, nie brak i korzyści materialnych, przemawiających w tak żywy sposób do człowieka współczesnego, materialisty z nastawienia epoki przeżywanej i... z konieczności. Otóż i materialista, zanim obudzi się w nim iskra idealizmu utajona w cudzie rozkwitu, może znaleźć niejedną korzyść hodując rośliny użytkowe, które powiększą dobrobyt dnia codziennego lub też przyniosą bezpośrednie zyski materialne ze zbytu owoców własnej pracy.



Fot. W. Żelisławska

Hodowla i pielęgnacja roślin doniczkowych

Przedwiośnie.

Trudno o odpowiedniejszą porę na zapoczątkowanie działu hodowli i pielęgnacji roślin doniczkowych, jak przedwiośnie. Jest to sezon, w którym można nie tylko rozpocząć prawidłową hodowlę, ale i naprawić niedociągnięcia pielęgnacyjne powstałe z braku dostatecznej praktyki, podstawowych wiadomości, czy też z braku systematyczności, odbijającej się tak ujemnie na wegetacji roślin.

Druga połowa lutego, marzec i pierwsza połowa kwietnia to okres, na który w hodowli roślin doniczkowych przypada:

1) przesadzanie;
2) cięcie (u roślin, które tego wymagają);
3) zasilanie;
4) sadzonkowanie czyli rozmnażanie z pędów;
5) siew w miskach lub skrzyneczkach.

Wszystkie te pozycje omówimy szczegółowo, tak aby i początkujące miłośniczki hodowli roślin doniczkowych mogły poprowadzić ją prawidłowo.

Wiosennego przesadzenia wymagają rośliny:

szybko wegetujące, dla których doniczka jest już widocznie zbyt mała;

młode, które rozrosły się silnie od chwili ostatniego przesadzenia;

wegetujące w ziemi zakwaśniałej, o powierzchni porosłej mchem, zwartej i nieprzepuszczalnej dla dostępu powietrza;

rośliny chore lub odznaczające się leniwą wegetacją, spowodowaną niejednokrotnie brakiem pożywek w ziemi już przez roślinę wykorzystanej.

Rośliny rosłe, w dużych donicach, przesadzamy co 2 do 3 lat, posadzone w kubłach lub skrzyniach drewnianych — co 4 do 5 lat. Jest to okres czasu, na który całkowicie wystarczy pożywek, znajdujących się w tak pokaźnej ilości ziemi.

Przed przystąpieniem do przesadzania trzeba zawczasu przygotować sobie następujące przedmioty:

a) doniczki
b) ziemia
c) materiał na dreny
d) nawozy: naturalny lub sztuczny
e) spulchniacz
f) kopystka drewniana
g) ostry nożyk
h) sproszkowany węgiel drzewny.

Doniczki. Przy przesadzaniu roślin należy zwrócić baczną uwagę na wielkość doniczek, do których je przenosimy.

Różnica wielkości doniczek: dawnych i nowych nie może przekraczać 1 do 3 cm w przekroju. Przeniesienie rośliny do doniczki znacznie większej powoduje zahamowanie wegetacji, ponieważ pełna sprawność odżywiania rośliny przez korzenie następuje dopiero wtedy, kiedy osnują one całkowicie bryłę ziemi. Przesadzając rośliny chore lub wegetujące w zakwaśniałej czy wykorzystanej ziemi, a tym samym wstrzymane w rozwoju, pozostawiamy je w doniczkach tej samej wielkości.

Doniczki nowe trzeba namoczyć w zimnej wodzie, wyszorować piaskiem, wysuszyć, pamiętając o tym, że wilgotne ścianki doniczek zamulają się łatwo ziemią i tracą sprawność doprowadzania powietrza do korzeni.

Doniczki stare muszą być bardzo starannie wyszorowane, uwolnione z pozostałości starej ziemi i nalotów Zabieg ten jest nieodzowny, inaczej łatwo można przenieść niedomagania roślin z jednej na drugą.

Ziemia. Ziemia używana do przesadzania roślin musi być pełnowartościowa, niewykorzystana. Ponieważ zestawianie mieszanek ziemi w mieście jest rzeczą niedostępną, przeto musimy się zadowolić nabyciem ziemi w zakładzie ogrodniczym, zasługującym na zaufanie, wymieniając przytym rodzaj roślin, jakie przesadzać zamierzamy. *(D.c.n.)*

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Gdyni

Lipowa 28.

Młody Oddział w Gdyni rozwinął ożywioną działalność. Siedziba Oddziału mieści się w lokalu Klubu Obywatelskiego, Lipowa 28; lokal ten Związek otrzymał do wyłącznego rozporządzenia na wtorkowe popołudnia od godz. 17-ej.

W programie prac na najbliższy okres czasu przewidziane są praktyczne kursy i pokazy w Miejskich Zakładach Elektrycznych, gdzie realizacja ich znajduje idealne warunki pracy. Przewidziane jest również otwarcie dla członkiń poradni, czynnej w drugi i czwarty wtorek każdego miesiąca od godz. 17 do 19. W opracowaniu znajduje się też szereg referatów. Należy mieć nadzieję, że zyskają one nie mniejsze uznanie wśród publiczności od odczytu p. Janiny Duczymińskiej p. t. „Higiena w życiu codziennym", wygłoszonego 13 grudnia na Nadzwyczajnym Walnym Zebraniu Korporacji Kupieckiej.

Oddział w Katowicach

Okres przedświąteczny obfitował w szereg kursów i pokazów, które echem żywego zainteresowania odbiły się wśród członkiń Oddziału. Urządzono 15-o lekcjowy kurs gotowania dla pań, pokaz pieczenia i dzielenia drobiu, przyrządzania sałatek, przekładania i ubierania tortów oraz pokaz legumin.

Duży pokaz racjonalnego sprawiania i przyrządzania ryb słodkowodnych był przeprowadzony wespół ze Stowarzyszeniem Śląskich Hodowców Ryb Stawowych. Na nim dwugodzinną prelekcję, urozmaiconą demonstracją czynności, wygłosiła instruktorka Z. P. Domu z Warszawy p. Albrechtówna. Ponad to Wydział kursów zorganizował 12 godzinny kurs sanitarny pierwszej pomocy, prowadzony przez naczelnika Wydziału Zdrowia dr Karola Sęczyka.

Wydział pracownic domowych posiada własne biuro pośrednictwa pracy oraz świetlicę dla pracownic czynną w każdy poniedziałek, gdzie prowadzona jest praca kulturalno-dokształcająca.

Wydział popierania Kupiectwa chrześcijańskiego odbył posiedzenie z odczytem aktualno-propagandowym p. Karaupe. Wydział zaś artystyczny wespół ze Stowarzyszeniem propagandy sztuki ludowej podjął trud zorganizowania wystawy haftów śląskich, która została uwieńczona wspaniałym sukcesem.

Oddział w Kielcach

Wesoła 45.

Zatrzymany chwilowo w swym rozwoju, Oddział Kielecki zaczyna nabierać cech żywotności współrzędnie z przyrostem nowych członkiń. Zebrania członkiń odbywają się 2 razy tygodniowo; utworzono 2 nowe sekcje: towarzyską i gospodarczą, co daje wielu młodym siłom pole do wykazania swej inicjatywy i aktywności. Dn. 6 grudnia odbyły się z tej racji „Mikołajki", na których dano przedstawienie „Kukiełek" satyryczno-aktualnych w układzie p. Gackiej.

Sekcja gospodarcza wspólnie z miejscową Roczną Szkołą Gosp. Domowego urządziła szereg pokazów, poza tym nawiązała ścisły kontakt z Kołem Ziemianek z Miechowskiego — celem kupowania produktów wiejskich z pierwszej ręki.

Oddział we Lwowie

Oddział we Lwowie nawiązał zacieśnioną współpracę z powstałą na terenie Lwowa organizacją społeczną, noszącą nazwę: „Sekretariat Porozumiewawczy Polskich Organizacji Społecznych". Związkowi Pań Domu powierzono opiekę nad służbą domową polską. W związku z tym postanowiono uruchomić kursy dokształcające dla pracownic oraz ożywić pracę świetlicową.

Od okresu wakacyjnego ożywiło się znacznie współżycie towarzyskie pań. Ustalono „herbatki" w każdy poniedziałek z pogadankami lub głośnym czytaniem czasopism, z „Panią Domu" w pierwszym rzędzie.

W październiku r. ub. Oddział uruchomił poradnię, która zajmuje się pomocnicami domowymi, pochodzącymi częściowo ze wsi, częściowo z miasta, i zabiega o lokowanie ich wśród członkiń.

W listopadzie odbył się 12-o lekcjowy kurs gotowania dla pań i panienek oraz 5-o lekcjowy „Różne ciasta". Sekcja gospodarcza przeprowadziła szereg ciekawych i oryginalnych kulinarnych pokazów. Przystąpiła też do pracy Sekcja przedmieść, której pokazy odbywają się na terenie Kuchni Opieki Pozaszkolnej.

Ożywiony jest ruch czytelni i biblioteki, sprawnie działa sekcja robót ręcznych, a odczyty wygłaszane na zebraniach miesięcznych cieszą się zasłużonym powodzeniem, gdyż tematy na nich poruszane są zawsze odbiciem aktualnych zagadnień.

Propagujemy punktualność nie tylko w pracach, ale i w godzinach zabawy czy odpoczynku

BAL ZPD w Warszawie

w Hotelu Europejskim, w dniu 19 lutego

zaczynamy punktualnie o godz. 11-ej.

Ze względu na zapowiedziane przybycie na godz. 11-tą szeregu gości oficjalnych — prosimy Panie członkinie o jak najliczniejsze, punktualne przybycie.

Bilety w cenie zł 8.— oraz członkowskie i ulgowe po zł 5.— do nabycia w Sekretariacie Związku, Nowy Świat 9, w godz. 9—15. Na balu kolacje w cenie zł 5.—

Oddział w Toruniu

Krzyżacka 5.

Poza zagadnieniami organizacyjno - gospodarskimi, w Oddziale Toruńskim żywo pulsuje rytm życia intelektualnego. Obok tradycyjnych pokazów przedświątecznych Zarząd zorganizował doroczne „Andrzejki" w lokalu własnym oraz szereg ciekawych wieczorów literacko-dyskusyjnych z udziałem wybitnych prelegentek.

O „Kobiecie w Polsce i za granicą" mówiła p. Hermanowska. Problem „Teatru dzisiejszego a publiczności" poruszyła artystka Teatru Ziemi Pomorskiej p. Hanna Małkowska, a na temat „Miłości w małżeństwie dyskutowała p. Kossek.

Oddział w Warszawie

Wielkim powodzeniem cieszą się środowe pokazy kulinarne. Ożywiony jest też bardzo wydział klubowy, a 19-go lutego Sekcja Towarzyska organizuje I-szy Reprezentacyjny Bal Z. P. D. w salonach Hotelu Europejskiego pod łaskawym protektoratem Pani Prezydentowej Marii Mościckiej całkowity dochód przeznaczono na pracę oświatowo - gospodarczą na przedmieściach.

Wydział kursów przyjmuje zapisy na ranny i wieczorowy 20-o lekcyjowy kurs gospodarstwa domowego dla pań i 15-o lekcyjowy dla pracownic domowych.

Urok młodej i ładnej twarzy podnoszą wpięte we włosy kwiaty — modna ozdoba uczesań balowych. Jean Parker, fot. Columbia



Oddział w Wilnie

Zamkowa 8.

Ze względu na to, że Z. P. O. K. zaczął od listopada r. ub. prowadzić systematycznie pokazy kulinarne, korzystając z lokalu i instruktorki utrzymywanego przez siebie liceum gospodarstwa domowego, Oddział wileński Z. P. D. musiał z konieczności zmienić swój plan prac na najbliższy okres, przede wszystkim w zakresie kursów i pokazów.

W dn. 20 grudnia zorganizowano zebranie towarzyskie dla członkiń i ich rodzin. Po koncercie, który stał na wysokim poziomie artystycznym, podano kolację, złożoną z samych potraw regionalnych a przygotowanych przez członkinie Zarządu. Cena każdego dania wynosiła zaledwie 50 gr. Kibiny karaimskie, znane tylko w Trokach, cieszyły się największym powodzeniem.

Spośród wygłoszonych w grudniu odczytów, żywe zainteresowanie wzbudził referat dr St. Cywińskiej p. t. „Wieś polska we współczesnej literaturze", po którym w dyskusji poruszono zagadnienie pierwszorzędnej wagi: jakiej książki potrzebują mieszkańcy wsi kresowych? Wrażenia p. Siedleckiej z wycieczki do Francji i Italii uzupełniły znakomicie wyświetlane filmy pleinair'owe przysłane uprzejmie przez Ambasadę Włoską do Wilna.

Służba domowa zagranicą i u nas

Referat p. Doroszewskiej p. t. „Ameryka — kraj bez służących", wygłoszony na grudniowym zebraniu członkowskim Z. P. D. w Warszawie, a streszczony tu na str. 67, wywołał wielkie zainteresowanie. Bardzo pożyteczne były również informacje o stanie tej sprawy w innych krajach Europy i w Polsce, podane zebranym przez przewodniczącą oddziału, p. Lutostańską.

Oto i u nas z biegiem czasu będą wzrastać wymagania pracownic domowych, coraz to lepiej przygotowanych fachowo, co doprowadzi do tego, co jest w Ameryce: tylko bardzo zamożnych ludzi stać będzie na dobrze płatną wykwalifikowaną służbę. Ogół jednak będzie musiał obywać się bez pomocnic domowych lub będzie korzystał tylko z pomocy służby przychodniej, na godziny. Wobec tego staje się coraz bardziej aktualne takie gospodarcze przygotowanie młodzieży, zarówno dziewcząt jak chłopców, by mogli dać sobie radę w zmieniających się warunkach gospodarstwa domowego.

O sprawie służby domowej w niektórych krajach Europy mówi Biuletyn Nr 2 z 1937 r. Polskiego T-wa Kobiet z Wyższym Wykształceniem. W czerwcu r. ub. odbył się w Bazylei zjazd Międzynarodowej Unii Tow. Opieki nad Młodą Dziewczyną. Unia liczy 20.000 członkiń w Europie i posiada kilka ugrupowań w innych częściach świata. W licznych referatach poruszono sytuację służby domowej. Podajemy zasadnicze wytyczne i życzenia referatów.

Delegacja włoska wypowiedziała się za wprowadzeniem umów zawieranych pomiędzy paniami domu, a pracownicami domowymi. Umowy określałyby zakres pracy wykonywanej przez służbę, ilość i jakość otrzymywanych posiłków, pomieszczenia, czas wolny itp.

Delegacja niemiecka przedstawiła źródłowy referat: jak pogodzić potrzeby współczesnej młodzieży z wymaganiami pracy w charakterze pomocnic domowych.

Delegacje francuska i szwajcarska poruszyły zagadnienia: użycia wolnego czasu przez służbę domową; budowy mieszkań i domów dla coraz liczniejszej rzeszy posługaczek; wreszcie sprawę świetlic i klubów.

Do Pań Przewodniczących Oddziałów Z.P.D.

Redakcja „PANI DOMU" wstrzymuje wysyłanie do Oddziałów Z. P. D. wzmianek o poszczególnych n-rach pisma.

Dziękując Oddziałom, a zwłaszcza Paniom Przewodniczącym, za skuteczne dotychczasowe propagowanie wśród członkiń naszego pisma, będącego wszak oficjalnym organem Z. P. D., prosimy o dalsze wytrwałe zjednywanie członkiń na prenumeratorki „PANI DOMU".

Redakcja Wyd. „PANI DOMU"

Jak z tego widać, Unia z racji swego celu opieki nad młodą dziewczyną — na pierwszy plan wysuwa prawa pomocnicy domowej. Natomiast ustawy o służbie domowej, wprowadzone w niektórych krajach, mówią także o obowiązkach służby. Np. miasto Wiedeń ma ustawę, według której każda pracownica domowa musi przejść bezpłatne przeszkolenie zanim obejmie bodaj najskromniejszą posadę; płace są regulowane według uzdolnień; po skończeniu kursów dokształcających służące przechodzą do wyższych kategoryj; ustawa określa też godziny pracy, odpoczynku, przyjmowania gości, normy odżywiania (z pogadanki p. E. Kiewnarskiej).

A jak jest w Polsce? W Polsce opracowano już 3 ustawy, ale żadnej nie uchwalono. Pierwszą z nich opracował w 1922 r. poseł Żuławski, a referowała posłanka Ładzina. Drugą w 1928 r. opracowała posłanka Praussowa i do tej ustawy Z. P. D. dołączył swoje dezyderaty; ustawę złożono do Sejmu, ale nie objęto jej porządkiem prac ówczesnego Sejmu. Następnie Min. Opieki Społecznej — na zasadzie tej ostatniej ustawy oraz dezyderatów Z. P. D. — opracowało w 1930 r. nowy projekt, ale nie został on wniesiony do Izb.

Niezależnie od tej akcji, Z. P. D. przystąpił do realizacji uchwał lwowskiego Zjazdu Delegatek z kwietnia 1937 r., dotyczących pracownic domowych. Uchwały te są następujące.

1) Zjazd uchwala zwrócić się do Min. Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego o utworzenie szkół dokształcających dla pracownic domowych w każdym mieście wojewódzkim jako zapoczątkowanie powszechnego przysposobienia zawodowego pracownic domowych.

2) Zjazd uchwala prosić Ministerstwo W. R. i O. P. by poleciło Kuratoriom popieranie w jak najszerszym zakresie inicjatywy Oddziałów Z. P. D. w sprawie kształcenia zawodowego pracownic domowych.

3) Zjazd zwraca się do Ministerstwa Opieki Społecznej oraz do Izb Ustawodawczych przez kobiety posłanki o ustawowe przeprowadzenie rejestracji pracownic domowych przez wydanie im legitymacyj zawodowych z wpisaniem kwalifikacyj zawodowych i ciągłości pracy.

4) Zjazd zwraca się do Zarządu Głównego i wszystkich Oddziałów o wznowienie starań w Ubezpieczalniach Społecznych o obowiązkowe badanie lekarskie pomocnic domowych przez ubezpieczalnie w ramach dotychczasowych opłat przy zmianie posady lub na żądanie pracodawcy.

W tej ostatniej sprawie Ubezpieczalnia Społeczna odpowiedziała odmownie, gdyż — jak nadmieniono — „czynności te nie są objęte ustawą obowiązującą o ubezpieczeniach społecznych".

Natomiast Ministerstwo W. R. i O. P. na zwrócenie się doń o popieranie w jak najszerszym zakresie inicjatywy Oddziałów Z. P. D. w sprawie kształcenia zawodowego pracownic domowych uznało w swej odpowiedzi, że „postulat Z. P. D. zgodny jest z planami prac Departamentu Szkolnictwa Zawodowego".

Jeśli chodzi o organizacyjne prace Związku w tym zakresie, to już dziś wiele Oddziałów prowadzi kursy i pokazy dla pracownic domowych; nadto od kilku lat Oddziały ZPD prowadzą świetlice w następujących miastach: Katowice, Kraków, Lublin, Lwów, Łódź, Radom, Ostrowiec Kielecki, Puławy, Włocławek, Warszawa. Oddział w Toruniu, a od niedawna także i we Lwowie ułatwiają pośrednictwo pracy. Oddział w Krakowie zorganizował szkołę dla pracownic domowych. W kilku Oddziałach różne prace są jeszcze w stadium organizacji.

Ze swej strony pracownice domowe dążą również do poprawienia warunków swej pracy. W tym celu powstał w Warszawie na Żoliborzu, Ustronie 2 — poza istniejącymi stowarzyszeniami służby domowej — Związek Pracownic Domowych. Poleca on wykwalifikowane pracownice, zdobywające na specjalnych kursach Związku umiejętność gotowania, zasady higieny osobistej, mieszkania i pielęgnowania dzieci — w zakresie potrzeb średniej inteligentnej rodziny. Jeśli pracownica zaniedbuje się w pracy bez dostatecznego usprawiedliwienia lub jeśli prowadzi się niemoralnie, Związek stosuje kary włącznie do odwołania z posady swej członkini, której przedtem udzielił świadectwa moralności. Pragnieniem dziewcząt zrzeszonych w tym Związku jest 8 godzinny dzień pracy, wolne godziny w ciągu tygodnia, wolna niedziela, własny pokój i kulturalny do niej stosunek pracodawców.

Powyższy krótki przegląd zagadnienia służby domowej wskazuje, iż sprawa ta i u nas wymaga jak najprędszego unormowania wzajemnych stosunków na podstawie określonych praw i obowiązków, wiążących obie strony, a uwzględniających obopólne interesy i specjalne warunki prowadzenia gospodarstwa w naszym kraju. Byłoby pożądane, aby tę akcję podjęły również inne stowarzyszenia kobiece, w łączności z ZPD.

Dom Pewiaczek w Istebnej

W najbardziej uroczym zakątku Śląska Cieszyńskiego, u stóp Złotego Gronia, na t. zw. „Zaolziu" w Istebnej, Organizacja Przysposobienia Wojskowego Kobiet wybudowała przed paru laty dom, skromnie nazwany „schroniskiem pewiaczek". Schronisko jest czynne cały rok i — o ile tylko jest wolne miejsce — dostępne dla każdego.

Każdemu, a zwłaszcza każdej kobiecie, trzeba polecić odwiedzenie tego ośrodka pracy P. W. K. Bowiem wchodzi się tu od razu w atmosferę środowiska, które poznać powinnyśmy wszystkie. Zwłaszcza obecnie, gdy w życie lada dzień wejdzie ustawa o obowiązku wojskowym kobiet, gdy nasze córki należą do szkolnych i akademickich hufców P. W., zetknięcie się z organizacją, która już od lat 10-u pracuje na tym polu, jest niezmiernie pożyteczne.

W schronisku istebniańskim w czasie zimowych ferii odbywał się kurs narciarski dla członkiń hufców szkolnych. Piękna zima tegoroczna sprzyjała uczestniczkom kursu. Było ich przeszło 100, a zjechały ze wszystkich stron Polski: ze Śląska, Zagłębia Dąbrowskiego, z Warszawy, Łodzi, Poznania, z Augustowa, Wilna, Wołkowyska, a nawet z dalekich Smorgoń. Podzielone na grupy, pod kierunkiem fachowych instruktorek, uprawiały naukę jazdy na nartach; z okazji Nowego Roku, dorocznym zwyczajem, który każe pewiaczkom „zapracować" na spełnienie życzeń noworocznych, zaprosiły do swej świetlicy dzieci okolicznych chat i wyprawiły im wspaniały podwieczorek; codziennie, przy migotliwym blasku lamp naftowych i pod melodie wygrywane na grzebieniu tańczyły w ciężkich butach narciarskich, bawiąc się doskonale w zżytym od niedawna gronie; a w książce pamiątkowej zapisały, że „chociaż narciarstwo to główny cel, więc pojechałyśmy w śnieżną biel, lecz pamiętamy, że ponad nartę, jest jeszcze jednak coś w życiu warte: dyskusji mądrych wiedziemy moc, a nieraz długo,przez głuchą noc; temat — pacyfizm militarny, końcowy wynik — oj, alarm karny!" Alarmy karne nie były jednak widocznie zbyt groźne, bo dom pewiaczek stale rozbrzmiewał wesołym śmiechem. Pogodny nastrój jest zasadniczą cechą tego domu; cechą, która nie znika nawet podczas poważnych rozmów komendantki z szeregowymi, które coś „przeskrobały".

Dom pewiaczek jest stale ożywiony: po wyjeździe uczestniczek kursu narciarskiego, przyjeżdżają na nowy kurs pewiackie instruktorki, potem — na kurs dla prelegentek przybędą pracownice świetlicowe, na wiosnę odbywają się w schronisku koncentracje hufców najbliższego okręgu, latem — schronisko jest punktem centralnym dla okolicznych obozów. Życie wre tu stale, a przez dom przepływają coraz nowe rzesze pewiaczek. Każda wynosi stąd miłe wspomnienia i jakieś poczucie wspólnoty duchowej z tymi, które tu były kiedyś i tymi, które tu będą „za rok, za dwa, za dziesięć"...

„To drugi nasz dom" — mówi jedna ze starszych instruktorek, jedna z tych, które wracają tu stale, a pracując zawodowo w różnych instytucjach i ośrodkach kraju, spędzają w schronisku okres wakacji i urlopów i zjeżdżają tu ze wszystkich stron Polski, aby odetchnąć „klimatem" własnej organizacji, wymienić myśli z koleżankami, z przełożonymi i kierowniczkami pracy.

Tak, własny dom, to ważny czynnik w życiu każdej instytucji...

W domu pewiaczek rzuca się w oczy chęć przyozdobienia drogich członkiniom organizacji wnętrz: mimo zrozumiałego i uzasadnionego — choćby względami pedagogicznymi — braku t. zw. „wygód" znać dbałość o czystość, o porządek, o estetykę. Widać jednak w tym domu zupełny brak myśli o tym komforcie, który osiągać można (i należy-) bez nakładu środków materialnych, a tylko dzięki przemyśleniu różnych drobnych szczegółów urządzenia, jak: odpowiednie ustawienie stołka pod miednicę, przymocowanie półki we właściwym miejscu, wbicie gwoździa w ścianę, stworzenie możliwości wietrzenia pościeli, dokładnego mycia się itp. Może wśród członkiń Związku P. D. lub Instytutu Gospodarstwa Domowego znajdą się panie, które współpracując czynnie z P. W. K., potrafią podzielić się z tą organizacją naszym w tej dziedzinie dorobkiem?

h. m

Nie wyrzucajmy skórek pomarańczowych ani azalii

Statystyka wykazuje, że Polska płaci rocznie ogromne sumy za przywóz takich produktów, które u nas w kraju wyrzuca się bez zastanowienia na śmietnik. Należą do nich przede wszystkim skórki pomarańczowe, niezbędne w niektórych gałęziach przemysłu przetwórczego. W 1936 r. trzeba ich było sprowadzić za przeszło milion złotych.

Aby usunąć to marnotrawstwo T-wo Ogródków Jordanowskich zorganizowało w Warszawie zbiórkę skórek pomarańczowych. Skórki świeże, pokrajane w ćwiartki należy odnosić w czystych torebkach do najbliższych większych owocarni lub sklepów spożywczych czy kolonialnych, które polskie kupiectwo zaofiarowało jako punkty zbiórki.

Warto, by za przykładem stolicy i inne miasta zorganizowały powyższą akcję.

Z podobnym apelem zwraca się do mieszkańców Warszawy Fundacja im. ks. Staszica, której zadaniem jest opieka nad niezamożnymi chłopcami. Fundacja prowadzi m. i. zakład ogrodniczy, gdzie hoduje się także azalie. Chodzi o to, by przekwitłych krzewów azalii nie wyrzucać, lecz odsyłać je do zakładu Fundacji, na Wolskiej 4, na terenie dawnego szpitala Wolskiego. Wystarczy zresztą zatelefonować pod nr. 625-52, a natychmiast zgłosi się po doniczkę wychowanek zakładu. Wychowankowie Fundacji są umundurowani i posiadają legitymacje.

Przekwitłe krzewy azalii pod okiem fachowych ogrodników okryją się w następnym roku bujnym kwiatem i zaoszczędzą znaczne sumy wydawane na sprowadzanie ich z zagranicy.

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.
Za dział ogłoszeniowy Redakcja nie przyjmuje odpowiedzialności.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

8078 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

NOWY budyń

D-ra Oetkera MIGDAŁOWY PROSZEK BUDYNIOWY o smaku orzechowo-śmietankowym

Dla 3-6 osób. Proszę odwrócić!

PROSZĘ GO TAKŻE SPRÓBOWAĆ, JEST DOSKONAŁY!

Dr. OETKER

Niezrównana książka z przepisami Dr. A. Oetkera p. t. „Dobra Gospodyni piecze sama" jest do nabycia we wszystkich sklepach kolonialnych i księgarskich. **Cena obniżona 30 groszy.**

Wykwintne Suknie
Palta i Kostiumy

Dom Mody

Józef MROWIEC

Warszawa, Bracka 12

Obstalunki z własnych i powierzonych materiałów

C. ULRICH HODOWLA I SKŁADY NASION WARSZAWA — R. ZAŁOŻ. 1805

Cennik Główny Nasion
i Narzędzi Ogrodniczych

na rok 1938

Wyszedł z druku i rozsyłany jest na żądanie

NASIONA warzywne pastewne kwiatowe rolne

CENTRALA: Ceglana, 11, tel. 568-60.
FILIE: Moniuszki 11, tel. 609-28.
II Hala Mirowska, tel. 609-33.

Najdogodniejsze warunki

zapewnia

POWSZECHNY ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH



przy ubezpieczeniu

od ognia, od kradzieży z włamaniem i rabunku, od nieszczęśliwych wypadków, odpowiedzialności cywilnej i uszkodzeń samochodów (a u t o - c a s c o)

Zgłoszenia przyjmują:

Oddział Główny Umownych Ubezpieczeń

Warszawa — ul. Kopernika 36-40. Tel.: 341-70, 523-05

oraz Inspektoraty (Oddziały)

we wszystkich miastach wojewódzkich i powiatowych.